

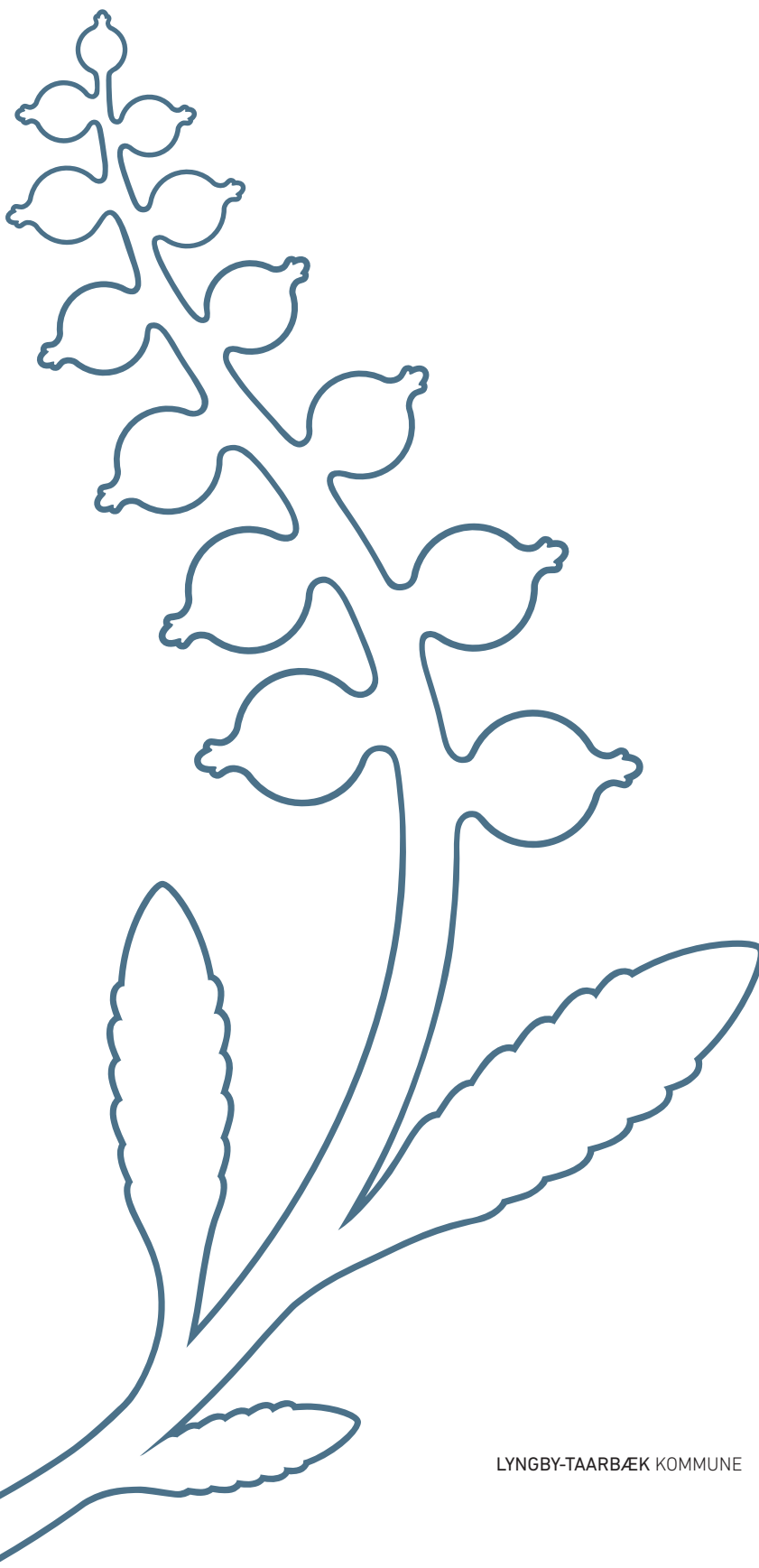
ÆLDRELIV I LYNGBY-TAARBÆK

Fællesskab, samvær og aktiviteter i nærmiljøet



INDHOLD

AKTIVITET OG OPLYSNING	side 4
SPIS SAMMEN	side 6
BEVÆGELSE OG NATUR	side 6
KREATIVITET, KULTUR OG KIRKE	side 8
FRIVILLIGHED	side 13
SUNDHED OG NETVÆRK	side 17
DEMENS	side 22
TRANSPORT OG HJÆLP	side 23
STIKORDSREGISTER	side 26



Center for Sundhed og Omsorg
Toftebæksvej 12
2800 Kgs. Lyngby

24 94 50 89
sundhedomsorg@ltk.dk
www.ltk.dk

SAMMEN SKABER VI ET GODT ÆLDRELIV

Et godt ældreliv kan være mange ting. Fra en gåtur med sin ægtefælle i skoven, til et spil whist i kortklubben. Lyngby-Taarbæk Kommune har ikke svaret på, hvordan et godt ældreliv ser ud for det enkelte menneske, men kommunen kan skabe rammerne for, at man som borger har rig mulighed for at finde det. I Lyngby-Taarbæk Kommunes Ældrestrategi og Værdighedspolitik, er der lagt vægt på at skabe en høj grad af livskvalitet hos den enkelte borger. Det kan betyde at få den nødvendige støtte, pleje og træning fra kommunen i hverdagen. Men det kan også betyde at have nogen at tale eller tage på fisketur med.

Under udarbejdelsen af Lyngby-Taarbæk Kommunes Ældrestrategi 2017-2021 blev borgerne inddraget for at finde ud af, hvad der kunne skabe et endnu bedre ældreliv i vores nærområde. Det viste sig, at mange savnede et bedre overblik over alle de ting, der foregår. Alt det, der kan være med til at skabe et godt, aktivt ældreliv – blandt borgere, foreninger og i kommunen. Derfor er Lyngby-Taarbæk Kommune og alle dens frivillige foreningers mange tilbud og aktiviteter for seniorer nu blevet samlet – som en hjælpende introduktion, til den, der savner inspiration. Her kan man opdage nye interesser og steder at gå til gymnastik, strikning eller sang. Og man kan finde nye fællesskaber at melde sig ind i som frivillig. Alt dette i håbet om, at skabe grobund for, at der opstår aktivitet, livskvalitet og samtale i Lyngby-Taarbæk Kommune. Som for eksempel når pensionister frivilligt kan give lidt af deres livserfaring tilbage til folkeskolen. Eller når Vagtcentralens daglige telefonkæde udvikler sig til et livslangt venskab mellem to tilfældigt sammensatte led i kæden.

Sammen kan vi skabe et godt ældreliv.



AKTIVITET OG OPLYSNING

AKTIVITETER I NÆROMRÅDET

Kom og gå tur, til selvtræning, stolegymnastik, bridge eller spis med i frokostklubben. I hvert af nærområderne Brede, Fortunen, Sorgenfri og Virum arrangerer Lyngby-Taarbæk Kommune gratis aktiviteter for pensionister.

Tjek www.ltk.dk/aktivitetstilbud for mere information om aktiviteterne.

Tlf.: 2022 6813

AKTIVITETSCENTRE

Træn kroppen, smilet og hjernecellerne i Lyngby-Taarbæks aktivitetscentre. Aktivitetscentrene er et visiteret tilbud, så kontakt kommunens visitation for at høre, om du er i målgruppen for at kunne deltage.

Visitationen

Toftebæksvej 12

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4597 3081

Mail: visitation@ltk.dk

Baunehøj

Bauneporten 22

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4528 4825

Mail: aktivitetscenterbaunehoej@ltk.dk

Bredebo

Mølleåparken 2

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4597 6181

Mail: aktivitetscenterbredebo@ltk.dk

Solgården

Virumvej 125

2830 Virum

Tlf.: 4528 4944

Mail: aktivitetscentersolgaarden@ltk.dk

AKTIVT ÆLDRELIV

Find aktiviteter og tilbud for ældre i Lyngby-Taarbæk Kommune på hjemmesiden AktivtÆldre.dk. Her kan du søge efter nye tilbud ud fra dine interesser, geografiske placering eller adgangsforhold og finde foreninger og tilbud i nærheden.

Gå ind på www.aktivtældre.dk og find nye oplevelser og bekendtskaber.

BOBLBERG

Det bobler med fællesskaber i Lyngby-Taarbæk. Bobler du også? Måske leder du efter:

- En at dele oplevelser med?
- En at bevæge dig sammen med?
- En at tale med?
- En ekstra frivillig?

Klik ind på www.boblberg.dk og find andre, som deler dine interesser.

FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP LYNGBY-TAARBÆK

Vi er en selvstændig medlemsorganisation, stiftet af de frivillige foreninger i Lyngby-Taarbæk. I Frivilligcentret kan du:

- Blive inspireret, hvis du gerne vil være frivillig.
- Finde frem til frivillige initiativer, der kan hjælpe med lektielæsning, rådgivning, at finde en besøgsven med mere.
- Få hjælp til at realisere din egen idé til et lokalt borgerinitiativ.
- Være med i centrets selvhjælps- og netværksgrupper.
- Deltage i temaaftener, kurser m.m.

Frivilligcentret holder til i FrivilligHuset, hvor lokale foreninger og grupper mødes om deres aktiviteter. Kom forbi!

Rustenborgvej 2A

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2070 8033

Mail: info@ltk-frivilligcenter.dk

Hjemmeside: www.ltk-frivilligcenter.dk eller

www.facebook.dk/frivilligcenter.lyngby.taarbæk

RUSTENBORGHUSET

Samvær og aktivitet går hånd i hånd i RustenborgHuset. Du kan blive udfordret fagligt og personligt - og samtidig hygge dig sammen med andre.

Vi har 42 hold med alt fra linedance til yoga, qigong, IT, maleri, smykkefremstilling og vandgymnastik. Du er altid velkommen til en prøvetime eller en kop kaffe.

Rustenborgvej 1C

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4422 7070

Mail: mail@rustenborghuset.dk

Hjemmeside: www.rustenborghuset.dk

ÆLDRE SAGEN

Skaber rum for gode liv – hele livet.

Over 50 aktiviteter – fra gåture til gymnastik, patchwork, maling, badminton, skak, kortspil, frimærker, sprog, foto og litteratur.

- Besøgsvenner – byd en af vores søde besøgsvenner indenfor og få nyt selskab.
- Bisiddere – få en ledsager med, for eksempel når du skal til lægen.
- Vejledning – i jura, forsikring, bolig, økonomi og IT.

Gasværksvej 10
2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4587 4251

Mail: aeldre.lyngby@mail.dk

Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/lyngby-taarbaek

FOF KØBENHAVN

FOF København er hele hovedstadens aftenskole. Vi tilbyder folkeoplysende voksenundervisning i Lyngby og omegn – med 6000 hold og foredrag årligt i alt fra tidens store debattemner over kurser i sprog, motion og madlavning til kreative kurser, musik- og sangundervisning.

Lyngby Hovedgade 15d
2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4596 0100

Mail: adm@fofkbh.dk

Hjemmeside: www.fof.dk/kbh

AOF

AOF har over 100 forskellige tilbud om motion og bevægelse, sprog, kreativ fritid, mad, musik, IT og foredrag og debat i kommunerne Gentofte, Gladsaxe og Lyngby-Taarbæk – med pensionist-rabat.

Lær noget nyt og mød nye mennesker med fælles interesser hos AOF.

Rådhus Allé 11

2860 Søborg

Tlf.: 3969 3333

Mail: info@aof-gladsaxe.dk

Hjemmeside: www.aof-gladsaxe.dk

LOF-SKOLEN

LOF-Skolen – sætter viden i bevægelse. Meld dig til vores mange kurser i alle kategorier i området Lyngby-Taarbæk. Pensionister får rabat.

Mariehøj Kulturcenter

Øverødvej 246d

2840 Holte

Tlf.: 4580 6700

Mail: info@lofskolen.dk

Hjemmeside: www.lofskolen.dk



SPIS SAMMEN

ÅBNE CAFÉER

Nyd et stykke smørrebrød, varme og små retter, kaffe, kage eller hyggeligt selskab.

Alle caféerne i Lyngby-Taarbæk Kommunes aktivitetscentre har åbent for alle pensionister i kommunen hver dag mellem ca. 11 og 13. Møllebos Café har dog kun åbent i hverdagene.

Maden er garanteret lækker og frisklavet på stedet.

Bredebos Café

Bredebovej 1
2800 Kgs. Lyngby

Café Virumgård

Sennepsmarken 1
2830 Virum

Solgårdens Café

Virumvej 125
2830 Virum

Café Fortunen

Bauneporten 20
2800 Kgs. Lyngby

Møllebos Café

Lyngby Hovedgade 1a+b
2800 Kgs. Lyngby

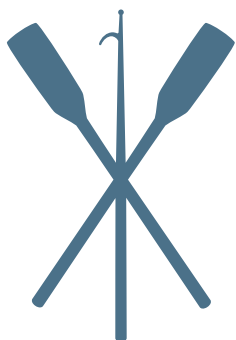
SPISEVENNERNE

Få dig en spiseven – og mød en gæst, der også har lyst til at snakke og hygge sammen over maden. Vi betaler for din gæsts måltid. I skal blot nyde hinandens selskab en gang om ugen!

Tlf.: 2988 2346

Mail: mail@spisevennerne.dk

Hjemmeside: www.spisevennerne.dk



BEVÆGELSE OG NATUR

GRØN PULS 65+

Et sjovt og alsidigt træningstilbud i naturen for dig over 65 år. Du kommer ud en gang om ugen hele året rundt – i Nationalmuseets smukke park. Vi har fokus på styrke, balance, puls og afspænding. Kom og vær med.

Brede Park

I.C. Modewegs Vej 1
2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2491 5089

Hjemmeside: www.sundhed.ltk/groen-puls-65

LTK FITNESS 60+

LTK Fitness 60+ er et gratis motionstilbud i træningscentret på Virumgård Plejecenter – tænkt som styrke- eller vedligeholdelsestræning. Der tilbydes en times selvtræning fredag, lørdag og søndag hver uge, hele året rundt.

Ring for at høre om tilmeldingsdage, hvor vores instruktører præsenterer centrets maskiner.

Plejecenter Virumgård

Sennepsmarken 1
2830 Virum

Tlf.: 3030 3867

Mail: fitness60plus@gmail.com

SELVTRÆNING – DIN STYRKE

Træningstilbud til pensionister over 65 år. Tilbuddet er målrettet selvhjulpne borgere over 65 i kommunen, og sker enten på træningscenteret Møllebo eller Virumgård. Der er tilknyttet frivillige instruktører på alle hold. Ring for at komme på venteliste. Der kan være nogen ventetid for at få en plads på et af holdene.

Tilbuddet er et samarbejdsprojekt mellem Ældre Sagen og Lyngby-Taarbæk Kommune.

Træningscentre Møllebo og Virumgård

Tlf.: 2018 0586

Mail: ba@ltk.dk



SGO – STAVGÆNGERNE I DET GRØNNE OMRÅDE

Gode oplevelser med motion og socialt samvær i den dejlige natur omkring os i Lyngby-Taarbæk. Vi har to faste ugentlige stavgangs-grupper. Turenes tempi og længder afhænger af vores form, nye hofter og så videre. Kom og få styrke, energi og samvær – og tag med til foredrag om naturen og udflugter med picnic.

Tlf.: 2063 8649

Mail: sgo-garsdal@hotmail.com

Hjemmeside: www.stavganger.dk

MØLLEAAENS FOLKEDANSERE

Vi har danset folkedans i over 30 år. Kom og dans med!

Ny Lyngbygård

Toftøbæksvej 17

2800 Lyngby

Tlf.: 4278 6622

Mail: moelleaaen@mail.dk

Hjemmeside: www.moelleaaens-folkedansere.dk

FISKEHJÆLPEN

Fiskehjælpen arrangerer fisketure for mænd over 60 år i Lyngby-Taarbæk Kommune. Er du en lystfisker, der efterhånden har svært ved selv at trække i wadersene? Så spring i Fiskehjælpens net og tag med ud og fisk'.

Mail: volle41@gmail.com

LYNGBY TENNIS KLUB

Lyngby Tennis Klub har en bred vifte af træningstilbud og turneringer for klubbens seniorer. Vores meget engagerede 'old girls' og 'old boys'-hold sikrer aktivt samvær på og uden for banen – uanset om man kender nogen i forvejen eller ej.

Lundtoftevej 53b

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4520 0000

Mail: kontoret@lyngbytennis.dk

Hjemmeside: www.lyngbytennis.dk

LYNGBY HANDICAPIDRÆTSFORENING

Mennesker med et handicap skal også have rig mulighed for at dyrke idræt. I Lyngby Handicapidrætsforening kan du gå til svømning, siddende aerobic, håndcykling og skiløb – i behagelige, betryggende, venskabelige rammer.

Lyngby Idrætsby

Lundtoftevej 53

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2320 5062

Mail: claus.mejlby@gmail.com

Hjemmeside: www.lhif.dk

IF LIMONE

En hyggelig idrætsforening for sårbare mennesker og deres pårørende. Hos IF Limone kan du gå til badminton, vandaerobic, krolf, styrketræning og meget mere. Vi vægter deltagelse og socialt samvær højere end at blive nummer 1 – derfor er der plads til alle.

Jægersborgvej 19

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2396 4700

Mail: ne@dsinettet.dk

Hjemmeside: www.iflimone.dk

KREATIVITET, KULTUR OG KIRKE

BIBLIOTEKERNE I LYNGBY

På Lyngby-Taarbæk Stadsbibliotek kan du – ud over at låne bøger, film og musik – finde læseklubber, få IT-vejledning og låne små hjælpemidler til hverdagen – såsom lågåbnere, robotstøvsugere, karkludepressere eller talende ure.

Er du ikke i stand til at hente bøger selv, kommer biblioteket gerne ud til dig. Med ordningen 'Bogen kommer' bliver du tilknyttet en bibliotekar, der udvælger materialer til dig og får dem leveret til din hoveddør – og selvfølgelig hentet igen.

For svagsynede findes der også lydbøger og bøger med stor skrift, og du kan blive tilknyttet lydavisen.

Hold øje med Stadsbibliotekets mange spændende kulturarrangementer på vores hjemmeside og foldere på biblioteket.

Lyngby-Taarbæk Stadsbibliotek

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4597 3700

Mail: info@ltk.dk

Hjemmeside: www.lyngbybib.dk

Taarbæk Bibliotek (delvist selvbetjent)

Taarbæk Strandvej 96

2930 Klampenborg

Tlf.: 4582 4392

Mail: taarbaekbib@ltk.dk

Virum Mikrobibliotek (selvbetjent)

Geels Plads 4

2830 Virum

STØTTEFORENINGEN VIRUMGÅRDS VENNER

På Plejecenter Virumgård står frivillige hver måned for filmvisninger. Støtteforeningen arrangerer varierende musikalske arrangementer hver måned. Alle – også udefra – er meget velkomne.

Se mere om aktuelle arrangementer i Virumgårds husavis 'Sennepskrukken' eller kontakt os, hvis du vil vide mere.

Tlf.: 2014 5652

Mail: johannes.vedtofte@gmail.com

ESSENS

Værdighed handler om at møde borgeren med

- Positive følelser
- Venlighed
- Anerkendelse

Vi hjælper kommuner med endnu mere værdighed for de ældre borgere

Ring og få et godt råd

"Nu er det kun de medarbejdere, jeg kan lide, der kommer her. Det har jeg kæmpet for i flere år, hvordan gjorde du det?"

Borger, 75 år

Essens consulting

Kaningårdsvej 6 · 2830 Virum

Tlf.: 40 52 52 63

piapalm@essensconsulting.dk

www.essensconsulting.dk

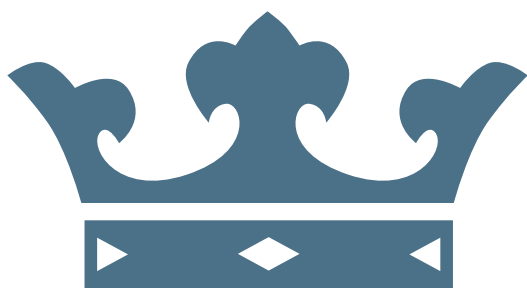
SOLGÅRDENS MUSIKALSKE VENNER

Solgårdens Musikalske venner medvirker til at skabe glæde og trivsel for beboerne på Plejecenter Solgård og hjemmeboende borgere i området. Hver sidste søndag i måneden arrangerer vi en koncert i Solgårdens café – og alle er velkomne, der er ingen entre. Vil du støtte foreningen, kan du blive støttemedlem eller melde dig som frivillig.

Tlf.: 4085 7160

Mail: mail@solgaardensmusikalskevenner.dk

Hjemmeside: www.solgaardensmusikalskevenner.dk



LUNDTOFTE MEDBORGERHUS' VENNER

I vores dejlige lokaler hygger og arbejder vi med alt fra croquis til træ og ler, glas, syning, IT, holder kreativt værksted, malerværksted og madklub. Vær med – eller start din egen spændende gruppe blandt medborgerhusets frivillige.

Lundtofte Skolestræde 6

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2297 3222

Mail: lundtoftehus@gmail.com

Hjemmeside: www.lundtoftemedborgerhus.dk

KULTURSTEDET LINDEGAARDEN

Vær med til at udvikle den historiske Lindegaard i Bondebyen til et kultur- og koncertsted. Lindegaarden drives af frivillige borgere, der sammen med foreninger og erhvervsliv, er i fuld gang med at restaurere gården og arrangere en række kulturelle aktiviteter.

Peter Lunds Vej 8

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 3113 3190

Mail: info@kulturstedetlindegaarden.dk

Hjemmeside: www.kulturstedetlindegaarden.dk

GOSPELKORET FAITH

Gospelkoret Faith er åbent for alle, der elsker at synge. Vores øve-aftener er fulde af tempo, energi og koncentration. Der er aldrig langt til de store smil, som spreder livsglæde til vores publikum.

Christianskirken

Chr. X's Alle 120

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4588 5588

Mail: info@gospelkoret-faith.dk

Hjemmeside: www.gospelkoret-faith.dk



LYNGBY KUNSTFORENING

En aktiv og levende kunstforening med fokus på moderne kunst. Vi har skiftende udstillinger på Jernbanepladsen 22, i COBRA-rummet ved Sophienholm og én måned om året på selve Sophienholm. Der arrangeres kunst- og kulturforedrag, udflugter og en årlig kunstrejse til udlandet.

Jernbanepladsen 22

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4787 1205

Mail: info@lyngby-kunstforening.dk

Hjemmeside: www.lyngby-kunstforening.dk

LITTERATUR DER LINDRER

Har du lyst til en anderledes litteraturoplevelse? Vi læser højt af gode bøger og får en gensidig snak om, hvordan teksten påvirker os. En læsegruppeleder, der er uddannet i 'guidet læsning', fører dig igennem ny og gammel litteratur. Tag kontakt for at læse med.

Stadsbiblioteket

Rustenborgvej 2a

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2924 4033

Mail: selvhjaelpnu@ltk-frivilligcenter.dk

EKSPEDITIONSGRUPPEN FOR MÆND 60+

Udfordrende udflugter for mænd over 60 år. 10 gange om året tager vi på ekspedition! Byture, virksomhedsbesøg, foredrag, kultur og julefrokost. Udforsk verden og få nye venskaber.

Tlf.: 2833 0000

Mail: john.kofoed@mail.tele.dk

LYNGBY PENSIONIST- OG HANDICAPREJSEFORENING

Få fornyede kræfter og flyv på rejse i Europa med Lyngby Pensionist- og Handicaprejseforening hvert år i september. Vi tilbyder hjælp til dem, der ellers har svært ved at

komme af sted, og har dygtige, professionelle hjælpere med på turen, så alle føler sig trygge.

Tlf.: 2627 2763

Mail: pstuhaug@hotmail.com

Hjemmeside: www.2800phrejs.dk

DIS KØBENHAVN NORD

Hvor stammer du fra? Slægtshistorisk forening, der holder møder, foredrag, slægtscafé og udflugter. Sammen forsker vi i vores slægts- og lokalhistorie, blandt andet gennem internettet.

Lindegården

Peter Lunds Vej 8

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2258 8646

Mail: armauer49@gmail.com

Hjemmeside: www.slægtogdata.dk/lokalforeninger/kbhndord

HISTORISK-TOPOGRAFISK SELSKAB

Lyngby-Taarbæks lokalhistoriske forening er åben for dig, der gerne vil vide mere om din bys, dit kvarters eller din vejs historie. Vi arrangerer foredrag, filmaftener, byvandring og virksomheds- og museumsbesøg. Du får hvert år Lyngby Bogen gratis, med artikler om dit nærområdes historie.

Mail: htf.hjorgensen@hjorgensen.gmail.com

Hjemmeside: www.lyngbytaarbækshistorie.dk

FORENINGEN NORDEN

Find oplysninger om Lyngby-Taarbæks lokale afdeling af Foreningen Norden, og om spændende arrangementer om nordiske forhold. Deltag i vores læsekreds i nordisk litteratur.

Tlf.: 2220 3325 / 4588 0325

Mail: hanne.ekstrand@gmail.com

Hjemmeside: www.lyngby.foreningen-norden.dk



**Behov for
professionel
it-rådgivning?**



KonsensIT
Professionel, uvildig it-rådgivning
4485 5070

- Risikovurdering/-analyse
- Kontrakt-/udbudsprocesser
- It-strategi/-sparring
- It-beredskabsplaner
- Persondataforordningen
- It-arkitektur



**Læs
mere her**
www.konsensit.dk

OK-KLUB LYNGBY-VIRUM

Lyngby-Virums OK-Klub samler ældre medborgere til oplysning og kultur med forfriskninger i de dejlige omgivelser på Sorgenfri Sognegård. OK-Klubben giver dets medlemmer et netværk og gensidig støtte. Tag kontakt for at deltage.

Tlf.: 2826 0669 eller 4588 6757

Mail: faberrod@gmail.com

LYNGBY KIRKE

Alle er velkomne ved Lyngby Kirkes rolige hverdags-gudstjenester, eftermiddagsmøder, filmaftener, strikkeklubber, studiekredse, litteraturkreds – og i vores sorggruppe for dig, der har mistet.

Lyngby Kirkestræde 10a

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4587 5376

Mail: lyngbykirkekontor@mail.dk

CHRISTIANSKIRKEN

Christianskirken holder gudstjeneste hver søndag. Du er også meget velkommen resten af ugen til samværsklub med foredrag, sogneaftener med fællesspisning, morgensang med hyggekafe, studiekreds og fredagsskole, strikkecafé, bibellæsning, koncerter, udflugter og sorggrupper for pårørende. Find os også på Facebook.

Chr. X's Allé 120

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4520 1393

Mail: cat@christianskirken-lyngby.dk

Hjemmeside: www.christianskirken-lyngby.dk

LUNDTOFTE KIRKE

Kom til aftensang, onsdagstræf med foredrag, filmkreds, koncerter, studiekreds, demensaften eller brug din kreativitet til at lave gevinster til kirkens tombola i værkstedsgruppen. I Lundtofte Kirke er der også mulighed for at deltage i sorggrupper, sjælesorgssamtaler og frivilligt arbejde. Du er velkommen.

Danmarksvej 36

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4587 9248

Mail: post@lundtofte-kirke.dk

Hjemmeside: www.lundtofte-kirke.dk

VIRUM KIRKE

I Virum Kirke har vi mange hyggelige og inddragende ældrearrangementer. Bl.a. vores filmstudiekredse, koncerter, eftermiddagsmøder, foredrag, pilgrimsvandring, sang samt sorggrupper og gudstjenester.

Kirkebakken 10

2830 Virum

Tlf.: 4585 5715

Mail: kirkekontoret@virumkirke.dk

Hjemmeside: www.virumkirke.dk

Kom godt i gang med din medicin

Apoteket tilbyder gratis medicinsamtale til borgere, der for nyligt har fået konstateret en kronisk sygdom og i den forbindelse har fået ny medicin.

Samtalen hjælper dig med at komme godt i gang med din nye medicin, og der er fokus på bl.a. gode medicinvaner og kendskab og forståelse for din behandling.

Medicinsamtalen består af 2 samtaler af op til 10 minutters varighed med apotekets farmaceut, som er ekspert i medicin.



LYNGBY LØVE APOTEK

Jernbanepladsen 43
2800 Kongens Lyngby

Lyngby Storcenter 1, stue. 5
2800 Kongens Lyngby

Telefon: 45 87 08 20
E-mail: lyngby@apoteket.dk

Åbent alle dage fra 8-20
inklusive weekenderne

www.lyngbyloveapotek.dk



VIKARER - REKRUTTERING - LØSNINGER


norstaff
70 9090 70

- Pædagoger/-medhjælper
- Sosu'er
- Handicaphjælper
- Støttepersoner



Kommer noget på **TVÆRS** - halvjerds-halvfems-halvfems-halfjerds

SORGENFRI KIRKE

Sorgenfri Kirkes døre er åbne for alle. Ud over søndagens gudstjeneste med efterfølgende kirkekafe er der fællessang, filmeftermiddage, temaaftener og inspirerende foredrag.

Hummeltoften 1

2830 Virum

Tlf.: 4585 2372

Mail: sorgenfrikirke@mail.tele.dk

Hjemmeside: www.sorgenfrikirke.dk

LYNGBY BAPTISTKIRKE

Lyngby Baptistkirke er et levende kristent fællesskab. Deltag med indflydelse og ansvar i vores seniorklub, fællesspisning for flygtninge og gamle som nytilflyttede Lyngby-beboere – og meget mere.

Odinsvej 1

2800 Kgs. Lyngby

Hjemmeside: www.lyngbybaptistkirke.dk

LYNGBY FRIKIRKE

Alle er velkomne til alle Frikirkens møder. Du kan være med i vores gruppe for seniorer, sociale netværk, til frokost efter søndagsgudstjenesten eller fællesspisning for nye og gamle borgere i Lyngby.

Toftøbæksvej 13

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4587 8685

Mail: info@lyngbyfrikirke.dk

Hjemmeside: www.lyngbyfrikirke.dk

FRIVILLIGHED

DANSK FLYGTNINGEHJÆLP

Seniorklubben – samtale, avislæsning og sociale aktiviteter, hver uge, for alle seniorer over 60 år. Af og til ture ud af huset.

LyngbyGuiderne – brug dine ressourcer og viden til at hjælpe flygtninge- og indvandrerbørn ud i Lyngbys lokale foreningsliv.

Lyngby Frivillignet – vær med til lektiehjælp, kvindecafé, cykelkursus og sociale arrangementer for flygtninge og indvandrere i Lyngby-Taarbæk Kommune. Sammen skaber vi nye venskaber og samvær mellem kulturer.

Seniorklubben

Rustenborgvej 2a

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2320 8030

Lyngby Guiderne

Rustenborgvej 2a

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4587 8322

Mail: lyngbyguiderne@yahoo.dk

Lyngby Frivillignet

Rustenborgvej 1c

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4234 0890

Mail: info@lyngbyfrivillignet.dk

Hjemmeside: www.lyngbyfrivillignet.dk

MENTORFORENING I LYNGBY

Som mentor kan du støtte en ung i Lyngby-Taarbæk Kommune til at finde fodfæste i livet. Din livserfaring og tålmodighed kan fremme et ungt menneskes trivsel og lyst til at komme videre med arbejde, uddannelse og et godt medborgerskab. Tag kontakt, bliv mentor – og en del af det frivillige mentorkorps i Lyngby.

Tlf.: 2684 5906

Mail: berit@bosteen.dk

Hjemmeside: www.mentorforening.dk

DET FRIVILLIGE MENTORKORPS FOR FLYGTNINGE

Bliv frivillig mentor og hjælp en ung flygtning ind i det danske samfund. Du får en introduktion til mentorrollen og interkulturel forståelse – og bliver del af et livgivende netværk af andre mentorer.

Tlf.: 3017 1698

Mail: karin@ltk.dk

Hjemmeside:

www.ltk.dk/bliv-frivillig-mentor-en-flygtning

**Fokus på trivsel
i hverdagen**

www.lehman-partners.dk

Grevinde Danners Palæ
Skodsborg Strandvej 113
2942 Skodsborg
Tlf.: 20 10 05 26



RØDE KORS LYNGBY-TAARBÆK

Besøgstjeneste – få eller tag på besøg hos nogen, der trænger til en at tale med. Ræk ud til Røde Kors' Besøgstjeneste.

Nørklere – strik for et godt formål i godt selskab med Røde Kors' nrøklere. Vi sender med god samvittighed vores sokker til kolde egne.

Genbrugsbutik – bliv del af et meningsfyldt fællesskab – om du er frivillig med forretningskendskab eller bare gerne vil lære lidt om at drive butik.

Venskabsfamilier – bliv venskabsfamilie og skab netværk for mennesker med en anden kulturel baggrund – til glæde for begge parter. Både familier, enlige og par kan være med.

Nørklerne: lyngby.al.noerklere@rodekors.dk

Besøgstjenesten: lyngby.al.besoeg@rodekors.dk

Venskabsfamilier: lyngby.al.venner@rodekors.dk

Hjemmeside:

www.rodekors.dk/afdelinger/lyngby-taarbaek/aktiviteter

Røde Kors Butik

Lyngby Hovedgade 46

2800 Kgs.Lyngby

Tlf.: 4587 9000

Mail: butiklyngby@rodekors.dk



Din entreprenør fra A-Z
- Både store og små opgaver

Ring på 48 30 00 65
- Vi står klar til at hjælpe dig

Kloak & Klimaskikning | Anlæg & Infrastruktur | Styret underboring | El-forsyning & Fiber | Miljø & Sikkerhed
VVS | Landmåling | Privatkunder & Boligselskaber | Vandledninger | **Fjernvarme**

NORDKYSTEN Entrepreneurfirmaet A/S | Pårupvej 183 - 185 • 3250 Gilleleje • www.nordkysten.dk

**Ukrudtsbrænding, ukrudtsbørstning,
græsslåning, snerydning og saltning**



GRØN VEDLIGEHOOLD
Jens H. Jensen ApS

Tlf. 20 11 43 60

rodegaard@mail.dk • www.groenvedligehold.dk

Munchs Minibusser

Kgs. Lyngby

Luksus minibusser 9-30 personer. Fri WIFI og 220V.

Vi rådgiver gerne i planlægningen og undervejs på turen, men du bestemmer.

www.munchs-minibusser.dk • transport@munchs-minibusser.dk • 21 42 50 90

Vi kører alle slags ture

- Sportsklubber og sportsbegivenheder
- Guidede ture
- Naturekskursioner
- Skovture og udflugter for firmaer og private
- Kro- og hotelfester
- Servicekørsel ved gæstebesøg hos virksomheder
- Skoler og børnehaver

BEDSTE I BØRNEHUSET

Har du lyst til at spille guitar, fortælle historier, gå med på tur eller lave sandslotte med børnene i en af byens børnehaver eller vuggestuer? I samarbejde med personalet, får børn og seniorer stor glæde af hinanden. Vi giver overskud og livshistorier til børnene, og får åbenhed, nysgerrighed og livsglæde igen.

Kontakt de frivillige bedste'r for at være med.

Tlf.: 2360 1833

Mail: bedsteiboernehuset@gmail.com

Hjemmeside: www.bedsteiboernehuset.dk

FORENINGEN PENSIONISTER I SKOLEN

Som pensionist i folkeskolen kan du bidrage til elevernes trivsel i klasserne. Hjælp til med matematik, dansk, sprog, leg, lektier, højtlesning, udflugter, foredrag og meget mere. Din tålmodighed, viden og livserfaring kan skabe glæde blandt skolebørnene i Lyngby-Taarbæk Kommune.

Tag kontakt, hvis du er interesseret i at blive pensionist i skolen og en del af et frivilligt netværk.

Tlf.: 6169 5458

Mail: kirsten.steen@promovit.dk

Hjemmeside: www.pensionisteriskolen.dk

CYKELVÆRKSTEDET

Har du cykelolie i årerne? Så er der brug for din pedal-vinden i vores værksted. Vi sætter gamle cykler i stand, så flygtninge kan få glæde af dem.

Lykkens Gave

Fuglevadsvej 49

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2326 3511

Mail: ullanilsson16@gmail.com

SPOTTET

Spottet leder efter frivillige foreningsguider, der har lyst til at hjælpe flygtninge ud i Lyngbys sociale fællesskaber. Din vejledning og hjælp til de første møder med foreningslivet vil være værdsat!

Stadsbiblioteket

Lyngby Hovedgade 28

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2070 8033

Mail: spottet.lyngby@gmail.com



DANMISSION GENBRUG

Bliv frivillig i vores lokale genbrugsbutik!

- Hjælp fattige og udsatte i verden.
- Bliv en vigtig del af et kollegialt fællesskab.
- Bidrag med dine idéer og den tid, du vil.
- Få inspirationskurser og nye erfaringer.

Ulrikkenborg Plads 10d

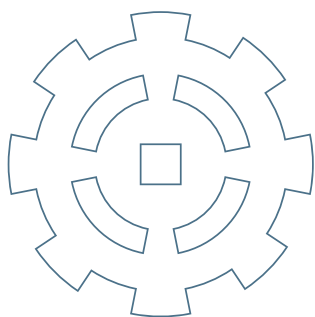
2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4593 5093

Mail: dglyngby@danmission.dk

Hjemmeside:

www.genbrug.danmission.dk/vil-vaere-med/bliv-frivillig



Have & Park Service

Arbejde i jordhøjde

Vi sætter stor pris på vores samarbejde med Lyngby-Taarbæk Kommune – ring og hør, hvad vi kan gøre for dig!

Tlf.: 26 17 46 84
haveogparkservice@hotmail.dk

OK TÆPPER & GULVBELÆGNING APS

Græse Bygade 1 · 3600 Frederikssund

Tlf.: 20 33 04 72
jan@oktg.dk

Cinta Mind

LIVE FROM YOUR HEART

Pernille Dahl
Coach & Mentor

Tlf.: 20 460 560
pernille@cintamind.dk
www.cintamind.dk

Realisér dine mål og drømme – Få bedre livskvalitet, mere energi og balance i dit liv

Få inspiration, motivation og støtte til at gå i den retning, der er rigtig for dig. Med coaching, positiv psykologi og nyeste hjerneforskning kan jeg give dig redskaber til at leve det liv, du ønsker, og se dine tanke- og handlemønstre i nyt perspektiv.

Coaching kan bruges til:

- Afklare værdier og mål
- Bevidsthed om vaner og mønstre
- Motivation og livsglæde
- Balance og harmoni
- Handlingsplaner
- Jobsøgning
- Karriereudvikling
- Stresshåndtering



PARADISETS VENNER

Vær med til at støtte værestedet Paradiset. Her kan kommunens svageste borgere komme forbi og få lidt mad, hyggeligt samvær og personlig støtte i dagtimerne. Vi søger midler til udflugter, events, og oplevelser for brugerne og er frivillige i dagtimerne, i samarbejde med stedets daglige leder. Paradiset drives af Kirkens Kørshær og Lyngby-Taarbæk Kommune.

Toftebæksvej 9

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2365 7933

Mail: lenelemvigh@gmail.com

Hjemmeside: www.ltk.dk/vaerestedet-paradiset

SUNDHED OG NETVÆRK

TRADITIONELT RYGESTOP

Har du et ønske om at kvitte tobakken og leve et røgfrit liv, så kan vi hjælpe dig på vej med et rygestopkursus. På kurset får du bl.a. støtte til en god forberedelse af dit rygestop, strategier til at håndtere vanskelige situationer i hverdagen samt hyggeligt og sjovt samvær.

Sundhedscentret

Tlf.: 2491 5089

Mail: sundhed@ltk.dk

Hjemmeside: www.sundhed.ltk.dk/traditionelt-rygestop

BEDRE HVERDAG

Lyngby-Taarbæk Kommune har flere mestringskurser til dig. På vores kurser møder du ligesindede og får værktøjer til selvhjælp, som du kan bruge efter kurset.

- Bedre hverdag – på trods af kroniske smerter.
- Bedre hverdag – på trods af kronisk sygdom.
- Bedre hverdag – på trods af symptomer på angst eller depression.
- Lær at tackle hverdagen som pårørende.

Sundhedscentret

Tlf.: 2491 5089

Mail: sundhed@ltk.dk

Hjemmeside: www.sundhed.ltk.dk/sundhed

TILBUD TIL DIG MED KRONISK SYGDOM

Hvis du har KOL, hjertekarsygdom, type 2-diabetes, lænde-ryg-symptomer, eller hvis du har eller tidligere har haft kræft, så kan du deltage i et af Lyngby-Taarbæk Kommunes forebyggelsestilbud.

Vi skræddersyer et tilbud til dig, som b.la. kan bestå af fysisk træning, viden om din sygdom, vejledning om kost mv. Der er god mulighed for at møde andre, der har det ligesom dig.

For at kunne deltage, skal din læge sende en henvisning til kommunen.

Sundhedscentret

Tlf.: 2491 5089

Mail: sundhed@ltk.dk

Hjemmeside: www.sundhed.ltk.dk/tilbud-til-dig-med-kronisk-sygdom-0

GIGTFORENINGEN

Gigtforeningens Hovedstad Nord-kreds arrangerer cafémøder, motionsaktiviteter og interessante foredrag om emner, som er relevante for mennesker med gigt – herunder livsstil, hjælpemidler, behandling og den nyeste forskning. Læs om kommende arrangementer i nærheden af dig på vores hjemmeside.

Tlf.: 2858 6226

Mail: vivinobel@gmail.com

Hjemmeside: www.gigtforeningen.dk/det-sker

DANSK BLINDESAMFUND

Landsforeningen af blinde og svagsynede i Danmark. Vores hyggelige onsdagsklub mødes hver anden uge i Lyngby Kirkes Sognegård.

Lyngby Kirkes Sognegård

Stades Krog 9

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4585 1374

Hjemmeside: www.blind.dk

DIABETESFORENINGEN

Vi afholder foredrag, hvor vi formidler den nyeste viden om diabetes, så diabetikere og pårørende kan leve bedst muligt med sygdommen. Vi lægger vægt på at grine sammen ved vores sociale arrangementer – og i motivationsgruppen for type 2-diabetikere, giver vi deltagerne lyst til at dyrke motion, lave sund mad og udveksle erfaringer.

Tlf.: 2258 6848

Mail: dorete@outlook.dk

Hjemmeside: www.lyngby-taarbaek.diabetes.dk





LUNGEFORENINGEN

Bliv medlem af Lungeforeningen og kom til foredrag om medicin og åndedræt eller fitnessstræning på Træningscenter Møllebo. Syng med Lungekoret og del erfaringer over kaffe og kage i FrivilligHuset.

Lær at træne fornuftigt og passe på din krop til Rationel Konditions Træning. Styrk din kondition, balance, dine led og dit åndedræt. Ring for tilmelding.

Træningscenter Møllebo

Lyngby Hovedgade 1A
2800 Kgs. Lyngby

FrivilligHuset

Rustenborgvej 2A
2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2887 6754

Mail: anettegarsdal@outlook.dk

Hjemmeside: www.lunge.dk

UG-Anlæg Anlægsgartner & Brolægger

Alt i beskæring, sten og fliser, raftehegn, bræddehegn og vedligeholdelse

Kontakt: Ulrik Gade 2040 0168

www.uganlæg.dk

Find os på Facebook 

HJERTEFORENINGEN

Hjerteforeningen yder støtte og rådgivning til hjertepatienter og deres familie. Hjerteforeningen i Lyngby-Taarbæk Kommune holder lokale hjertecaféer og foredrag af interesse for hjertepatienter.

Vi tilbyder hjertemotion på Møllebo og Fortunen og traver hver uge en hjertetur med afgang fra Havnehytten ved Lyngby Sø.

Tlf.: 4585 3110

Mail: kcgrubbe@mail.dk

Hjemmeside: www.lyngby.hjerteforeningen.dk

OSTEOPOROSEFORENINGEN

I landsforeningen mod knogleskørhed findes aktiviteter som stavgang, netværksgrupper og foredrag. Vi hjælper til, at flest mulige mennesker trives med førligheden i behold igennem hele livet.

Tlf.: 8613 9111

Mail: info@osteoporose-f.dk

Hjemmeside: www.osteoporose-f.dk

HJERNESAGEN

Din lokale Hjernesagsforening mødes hver uge til fællessang, kaffe, te, afspændingsgymnastik og frokost i Gladsaxe. Af og til holder vi også foredrag og andre arrangementer i Lyngby-Taarbæk, Gentofte, Rudersdal, Furesø og Ballerup.

Værestedet Laden ved Gladsaxe Kirke

Provst Bentzons Vej 1

2860 Søborg

Tlf.: 2945 2712

Mail: torben45nielsen@gmail.com

HØREFORENINGEN

Høreforeningens lokalafdeling i Lyngby-Taarbæk arrangerer faglige og sociale aktiviteter for medlemmer. Kontakt foreningen for oplysninger om vores kommende arrangementer.

Tlf.: 5137 1838

Mail: lyngbytaarbaek@hoeforeningen.dk

Hjemmeside: www.hoeforeningen.dk

SIND I LYNGBY

SIND – landsforeningen for psykisk sundhed – har mange åbne tilbud for alle interesserede.

- Foredrag og debat – om sindslidelser, årsager, behandling og håb.
- SIND-Nettet – der skaber kontakt mellem psykisk syge og frivillige besøgsvenner.
- Grupper for psykisk sårbare og pårørende – om livshistorie, mindfulness eller om at håndtere konflikter, angst og depression.

Værebrovej 10, 3.4.

2880 Bagsværd

Tlf.: 5045 6402

Mail: svendbax@hotmail.com

Hjemmeside: www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby



Svendsen & Neumann er en brolæggervirksomhed, som laver alle former for belægning.

Vi tilbyder belægning og renovering af enhver art til private og offentlige kunder.

Gammelmosevej 125 • 2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 40 26 32 08

info@svendsen-neumann.dk • www.svendsen-neumann.dk

Belægning af:

Brosten
Chaussesten
Kantsten
Fliseterrasser
Parkanlæg
Indkørsler
Torve
Gågader
Haver



LYNGBY SVANE APOTEK

Velkommen på Lyngby Svane Apotek
– vi glæder os til at møde dig

Vi har åbent alle dage fra tidlig morgen til sen aften (06-24).

Lyngby Svane Apotek sætter kunden i centrum. Vi tilbyder faglig rådgivning samt en lang række sundhedsydelser, herunder medicin-samtale, rejse- og influenzavaccination.

Lyngby Hovedgade 27 • 2800 Kongens Lyngby • Telefon: 45 87 00 96 • lyngbys@apoteket.dk

DEPRESSIONSFORENINGEN

Find samvær og samtale i vores lokalgruppe for depressionsramte i Lyngby. Ring til DepressionsLinien, hvis du har brug for at tale med en, der forstår – på 3312 4774.

Lyngby Frivilligcenter

Rustenborgvej 2a

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2143 6795

Mail: anitagp@me.com

Hjemmeside: www.depressionsforeningen.dk

STØTTEFORENINGEN FOR UDVIKLINGS-HÆMMEDE I LYNGBY-TAARBÆK

Vil du som pårørende være med til at varetage handicappebes behov og interesser? Så meld dig ind i foreningen og få et netværk af ligestillede med sociale arrangementer, temamøder og meget mere.

Tlf.: 2856 6615

Mail: kontakt@stoetteforeningenltk.dk

Hjemmeside: www.stoetteforeningenltk.dk

DEMENS

DEMENSKOORDINATORERNE

At få demens – eller at opleve ens kære have det – kan være svært. Derfor har Lyngby-Taarbæk Kommune flere tilbud til at støtte både demensramte og deres pårørende.

Demensramte

- Forskellige dagtilbud med aktiviteter og samvær i fokus.

Pårørende

- Kurser – der lærer dig at forstå og håndtere demens.
- Grupper – mød andre pårørende, del erfaringer og støt hinanden.

Aflastning – pårørende til demensramte, der ikke kan være alene hjemme, får tilbudt aflastning.

Kontakt kommunens demenskoordinatorer, for at høre mere om og blive visiteret til tilbuddene.

Demenskoordinatorerne

Tlf.: 2018 0177

Mail: mea@ltk.dk

Hjemmeside: www.ltk.dk/demens

DEMENSCAFÉEN 'ONSDAGSCAFÉEN'

Demente og deres pårørende mødes med ligesindede for at dele sorger og glæder. Vi er der for hinanden, så ingen er alene med de problemer, der følger med demenssygdommen. Der drikkes kaffe, synges, grines og grædes.

Møllebo, caféen på 1. sal

Lyngby Hovedgade 1A

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2045 0180

Mail: lope@rasmussen.mail.dk

ALZHEIMERFORENINGEN

Få en god demensven. Alzheimerforeningen skaber kontakt mellem frivillige demensvenner og mennesker med demens. En demensven kan hjælpe dig med at lave det, du elsker, eller give lidt luft i hverdagen til dine familiedemedlemmer.

Tlf.: 2341 2410

Mail: eva@alzheimer.dk

Hjemmeside: www.demensvenmatch.dk

I har køkkenet – vi har maskinerne og udstyret



Ove C. Bjerregaard leverer professionelt udstyr til storkøkkener, kantiner, offentlige institutioner, restauranter og cafeer.



Ove C Bjerregaard A/S

Sydholmen 2 - 6 · 2650 Hvidovre · Tlf. 36 77 75 00 · www.ocb.dk



MADKLUBBEN

Hvis din demensramte ægtefælle er flyttet i plejebolig, spiser du måske pludselig alene derhjemme. I Madklubben mødes pårørende til demensramte derfor til en god middag og hyggeligt samvær. Du er også velkommen til at spise med, selv om din ægtefælle ikke bor i plejebolig.

Caféen på Plejecenter Bredebo

Bredebovej 1

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2579 6569

Mail: pusterum1@gmail.com

PUSTERUMMET

Er du pårørende til én med hukommelsesbesvær eller demens, og har du lyst til at mødes med andre i samme situation? Så kan Pusterummet, drevet af andre pårørende, være noget for dig. Der er ingen tilmelding, så du kan bare møde op. Ring for at høre mere.

Caféen på Plejecenter Bredebo

Bredebovej 1

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2579 6569

Mail: pusterum1@gmail.com

TRANSPORT OG HJÆLP

FLEXTUR

Bliv bragt fra fortovej til fortovej. Alle borgere i kommunen kan køre ubegrænset med Movias Flexture. Bestil på telefon eller online senest to timer inden, du vil hentes. Prisen afregnes per kørt kilometer, med de første 10 til standardtakst.

Tlf.: 7026 2727 og tast 2

Hjemmeside: www.movia.flextrafik.dk

Alle dage kl. 08:00-18:00

HANDICAPKØRSEL

Hvis du er svært bevægelseshæmmet og er ude af stand til at bruge offentlig transport eller Flextur, med eller uden følge, kan du søge om at få Movia Handicapkørsel. Du betaler et årligt abonnement, og der afregnes pris per kilometer efter hver tur – fra din bolig til din destination. Kontakt ergoterapeuterne for at ansøge om handicapkørsel.

Sagsbehandlende Ergoterapeuter Center for Sundhed og Omsorg

Toftebæksvej 12, 6. sal

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4597 3493

Mail: ergo@ltk.dk

Hjemmeside: www.ltk.dk/koerselsordninger

VAGTCENTRALEN

Lyngby-Taarbæk Kommunes Vagtcentral står til rådighed hele døgnet – alle årets dage – bemannet med sygeplejersker, der kan give råd og formidle behandling, pleje og omsorg.

Tlf.: 4588 6885

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Lyngby-Taarbæk Kommune tilbyder ved forskellige holdepunkter i livet, at du kan få besøg af vores forebyggende medarbejdere til en samtale.

I kan tale om det, der optager dig i hverdagen – din trivsel, dit helbred eller fremtiden. Du kan også få mere at vide om, hvilke tilbud og aktiviteter, der findes i kommunen, som kunne interessere dig.

Du bliver tilbudt en samtale, hvis du er over 65 år og bliver alene; når du fylder 75; og igen når du fylder 80 år – og ikke i forvejen bor i plejebolig eller både modtager personlig pleje og praktisk hjælp. Du er altid velkommen til at kontakte os for at aftale en tid.

Det Forebyggende Team Center for Sundhed og Omsorg

Toftebæksvej 12, 6. sal

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 4597 3444 mellem kl. 9-12

DAGLIG TELEFONKÆDE

Er du nervøs for at skulle vente længe på hjælp, hvis et fald eller sygdom pludselig slår dig ud? Så er du ikke alene. Derfor starter Vagtcentralen hver og aften en telefonkæde, hvor borgerne ringer hinanden op for at høre, om alt er vel. Det sidste led i kæden ringer til Vagtcentralen, som sender hjælp, hvis der er behov for det. Alle pensionister i kommunen kan være med i telefonkæden.

Vagtcentralen

Lyngby Hovedgade 1a

Tlf.: 4588 6885

ÆLDREVEJLEDER

Du kan kontakte kommunens ældrevejleder, hvis du er i tvivl om, hvor i kommunen du skal henvende dig med specifikke spørgsmål, hvis du gerne vil have råd om sagsbehandling, dine rettigheder, klagevejledning, hjælp til at forstå en afgørelse fra kommunen eller andet lignende.

Ældrevejlederen kan ikke sagsbehandle eller træffe afgørelser i konkrete sager, men giver gratis administrativ hjælp.

Tlf.: 2126 6656

Man.-tir.: kl. 9-11 og tors.: 14-16

Mail: aeldrevejleder@ltk.dk

PENSIONISTFORENINGEN LYNGBY-TAARBÆK

Vi varetager Lyngby-Taarbæks pensionister og efterlønsmodtageres interesser. Pensionistforeningen holder alsidige arrangementer hver måned – uafhængigt af partipolitik og religion. Vores medlemmer modtager alle SeniorBladet, med spændende indhold om ældrepolitik, rejser og arrangementer.

Sorgenfrivej 4a

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2216 1710

Mail: aloiv@webspeed.dk

LYNGBYKIRKERNES SUPPEKØKKEN

Et værested for ensomme, hjemløse, psykisk syge, misbrugere og andre, der har brug for omsorg. Her er plads til alle, der giver plads til andre. Det koster kun fem kr. at få suppe m.m. og mulighed for at mødes med nogle søde mennesker.

Toftbæksvej 22

2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 2877 9368

Mail: kgr@kirkenskorshaer.dk

VÅGETJENESTEN

Vågetjenesten træder til, når en døende ligger alene i den sidste tid. Intet menneske, som ikke ønsker det, skal nemlig dø alene. Vi kommer både hjemme og på plejehjem, med en ekstra hånd, omsorg og kærlighed.

Tag også kontakt, hvis du kunne tænke dig at være frivillig våger. Der er brug for dig.

Tlf.: 2371 2366

Mail: mail@vaagetjenestenltk.dk

Brystproteser, linge
parykker & hovedbeklædning.
Bestil tid på 45870110 hos:



Svaneklinik
omsorgsfuld kompetence

TOP VVS

Aut. VVS INSTALLATØR

Buddingevej 87 • 2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 40 13 50 98

E-mail: sven@top-vvs.dk

www.topvvsilyngby.dk



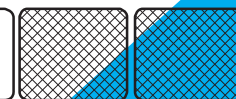
» HOVEDENTREPRISER ER VORES SPECIALE

NYGAARD A/S

Tlf. +45 5550 1011 – WWW.NYG-AS.DK

SORGENFRI HEGN

- Hegn
- Sikkerhedsgitter
- Mobilhegn
- Porte
- Låger
- Smedearbejde
- Byggehegn
- Støjhegn



Sorgenfri Hegn
v/Ole Rasmussen

Lundedalsvej 53
2400 København NV

Tlf.: 45 85 20 61

info@sorgenfrihegn.dk

www.sorgenfrihegn.dk




Automatikløsninger for
 Varme • Ventilation • Lys • Intelligente løsninger • Service

JTN @automatik
www.jtnautomatik.dk

København	Tlf.: 32 52 31 31
Aarhus	Tlf.: 70 20 95 40
Esbjerg	Tlf.: 70 20 95 30

Kgs. Lyngby
Tømrer- og Snedkerfirma A/S

byg garanti



Ombygning • Tilbygning • Nybygning • Reparation

Nybrovej 93 • 2820 Gentofte
4588 2517 • 2080 2517 • sn@klts.dk • www.klts.dk



Lønholt Kloakservice Aps

www.loenholt.dk

Vi sikrer dig høj kvalitet i arbejdet med:

- Rottebekæmpelse
- Reparation af kloak
- Omfangsdræn
- Højvandssikring



Lønholt Kloakservice Aps
 Kongevejen 78
 3480 Fredensborg

Kristian Andreasen
 22 16 33 08
ka@loenholt.dk

STIKORDSREGISTER

A

aerobic I side: 8
aftenskole I side: 5
aktiviteter I side: 1, 3, 4, 5, 9, 13, 14, 20, 22, 23
alzheimer I side: 22

B

badminton I side: 5, 8
balance I side: 6, 19
bevægelse I side: 5
blind I side: 18
bøger I side: 8, 10

C

croquis I side: 9

D

demens I side: 22, 23
diabetes I side: 18

F

fisketure I side: 7
folkedans I side: 7
foredrag I side: 5, 7, 10, 11, 13, 15, 18, 19, 20
foreninger I side: 3, 4, 9
foto I side: 5
frimærker I side: 5
frivillig I side: 3, 4, 9, 13, 14, 16, 24
frokost I side: 13, 20
fællesskab I side: 13, 14, 16
fællesspisning I side: 11, 13

G

gigt I side: 18
glas I side: 9
gudstjenester I side: 11
gymnastik I side: 3, 5
gåture I side: 5

H

handicap I side: 8
handicapkørsel I side: 23
hjemmebesøg I side: 23
hukommelsesbesvær I side: 23
hygge I side: 4, 6
høre I side: 4, 6, 22, 23
håndcykling I side: 8

I

idræt I side: 8

K

kirke I side: 2, 8, 11
kortspil I side: 5
kreativitet I side: 11
kristent fællesskab I side: 13
krolf I side: 8
kronisk sygdom I side: 17, 18
kroppen I side: 4
kultur I side: 2, 8, 9, 10, 11

L

ler I side: 9
linedance I side: 4
litteratur I side: 5, 10, 11
lokalhistorie I side: 10
lunge I side: 19
lystfisker I side: 7
læseklubber I side: 8

M

mad I side: 5, 17, 18
madklub I side: 9
madlavning I side: 5
maleri I side: 4
maling I side: 5

N

natur I side: 2, 6, 7
nordiske forhold I side: 11

O

oplevelser I side: 4, 7, 17

P

patchwork I side: 5
pensionister I side: 3, 4, 6, 23, 24
plads til alle I side: 8, 24
psykisk I side: 20, 24
pårørende I side: 8, 11, 17, 18, 20, 22, 23

Q

qigong I side: 4

R

rejser I side: 24
rygestop I side: 17

S

samvær I side: 1, 7, 8, 13, 17, 22, 23
sangundervisning I side: 5
selvtræning I side: 4, 6
siddende aerobic I side: 8
sind I side: 20
skak I side: 5
skiløb I side: 8
smykkefremstilling I side: 4
sprog I side: 5, 15
stavgang I side: 20
styrke I side: 6, 7
styrketræning I side: 8
svømning I side: 8
syning I side: 9

T

telefonkæde I side: 3, 23
temaaftener I side: 4, 13
tilbud I side: 3, 4, 5, 18, 20, 22, 23
transport I side: 23
træ I side: 9

U

udflugter I side: 7, 10, 11, 15, 17

V

vandgymnastik I side: 4

Y

yoga I side: 4

Æ

ældre I side: 4, 11
ældreliv I side: 3
ældrevejleder I side: 24



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

Center for Sundhed og Omsorg
Toftebæksvej 12
2800 Kgs. Lyngby

24 94 50 89
sundhedomsorg@ltk.dk
www.ltk.dk