

Gratis avis

VIRUM-SORGENFRI AVIS

www.virumsorgenfriavis.dk

**Dine lokale
nyheder**

- hver 14. dag

1. MAJ / 2019 - 8. NUMMER - 2. ÅRGANG



Udendørssæsonen er skudt i gang hos Tennisklubben. s. 15



Løbere i flere generationer spærrede vejene i weekenden. Læs hvorfor på s. 5



Vær med til at bestemme i Sorgenfri, og vind præmier. s. 14



Sådan forebygges indbrud i biler og huse

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Onsdag i sidste uge afholdt Handels- og Borgerforeningen et arrangement i samarbejde med Politiet. Kriminalassistent, Jørn, vejledte og gav gode tips.

Læs de gode råd på s. 13.

KVALITET FREM FOR ALT

Hvad gør ASHY til noget specielt ?

Frisører til hele familien



Kunderne er altid i focus



Konkurrencedygtige priser



Altid højt kvalitets niveau



Gratis råd og vejledning til
evt. ny frisure eller ny stil



Bruger markedets bedste
produkter, miljøvenlige
-ikke testet på dyr



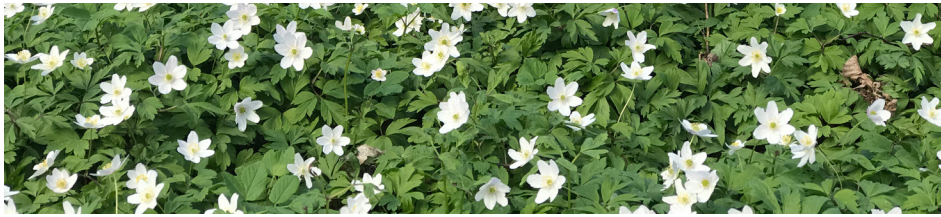
BOOK DIN TID I DAG
ashy.dk

ASHY
EXCLUSIVE HAIRDRESSER

● **VIRUM**
45 85 13 75
Skovriddergårdsvej 71

● **SORGENFRI**
45 42 18 72
Sorgenfri Torv 9





Kære læser

Solen er endelig kommet frem fra sit vinterhi, og mange sportslige og kulturelle aktiviteter rykker udendørs. Det er fantastisk!

Skoven står smukt med hvide og blå anemoner, så hunde og barnevogne bliver hyppigt luftet under de nyudsprungne bøgeblade. Det lokker også Instagramfoto-graferne og nyforelskede ud! Jeg synes, det er pragtfuldt!

Virum er et dejligt sted. Ikke bare på grund af foreningslivet og de mange grønne områder, men fordi vi hjælper og vil hinanden.

Min veninde, Camilla, og jeg oprettede i 2014 en Facebookgruppe, Virumpigerne, for kvinder. Gruppen er for alle kvinder i Virum, og repræsenterer alle aldre og personligheder. Her hjælper, råder og støtter vi hinanden. Flere har genfundet cykler og løbehjul, og andre har fået planter og brætspil foræret.

Det er et smukt eksempel på næstekærlighed og omsorg.

Jeg er stolt af at leve i et lokalsamfund, hvor vi kerer os om hinanden, og føler ansvar. Bliv ved med det, og lad det smitte af på andre omkring os.

Med de ord vil jeg bekendtgøre, at jeg fra og med næste udgave af avisen træder tilbage som redaktør for bl.a. at hellige min fritid til andre lokale initiativer.

Jeg er sikker på, vi støder på hinanden i forbindelse med det.

Jeg ønsker dig en skøn start på maj måned, og håber at du vil glæde dig over de mange indlæg, vi bringer til dig!

Et stort tak til Hans-Jørgen for at invitere mig indenfor til et fantastisk samarbejde om avisen! Vi har knoklet sammen, og er kommet et langt stykke med layout, kvalitet og udbredelse. Vi er faktisk ret stolte!

Jeg ønsker ham held og lykke fremover!

Mange hilsner

Caroline Amalie Falkenberg
Redaktør



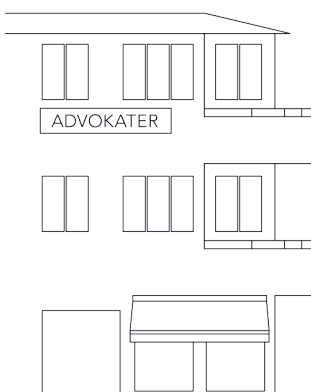
Caroline Amalie Falkenberg

Avisen er interaktiv!

Da avisen primært læses online, er der indlagt link i billeder og tekst, så du dirigeres videre og kan finde materiale til de omtalte emner.



Nu kan du også følge Virum-Sorgenfri Avis på Facebook.



Virum Torv Advokater har **stor erfaring med rådgivning** om testamenter og hvordan arven fordeles.

Virum Torv Advokater rådgiver **i øjenhøjde** og i et sprog, der er til at forstå.

Kontakt os for et uforpligtende møde.

Virum Torv Advokater har tillige stor erfaring med **køb af fast ejendom og behandling af dødsboer.**

Frederiksdalsvej 70, 3.
2830 Virum
Tlf: 4585 6402
virumtorvadvokater.dk

VIRUM TORV
ADVOKATER

Fra Mexico til Sorgenfri

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Her er en helt særlig historie om en TV-vært som boede i Mexico og som i dag har sin daglige gang i sit keramiske værksted i Sorgenfri.

I den forretning hvor der før duftede af Te og Hel-seprodukter, var der i dag en liflig duft af kaffe. Ikke fordi Ana Maria Nielsen er gået den gamle indehaver i bedene, men fordi der var sat en kop kaffe frem, så jeg rigtig kunne sætte mig at høre nærmere om en spændende historie fra Sorgenfri.

Ana Maria er født i Danmark men opvokset i Mexico, med en mexikansk mor og en dansk far. Som barn var en af de store beskæftigelser, at lave små fine figurer i modellervoks, men der skulle gå mange år før denne hobby for alvor tog fart.

I sit tidlige voksenliv var det helt andre ting som Ana Maria beskæftigede sig med – hun var TV-vært på en af de mexikanske TV-kanaler. Som 24 årig i 1994, tog til Danmark og arbejdede som Udlandsk-korrespon-

dent for samme mexicanske TV-station.

I 1997 begyndte interessen for at arbejde bagved tv-skærmen med animation og grafisk design at vokse.

I 2000 blev hun uddannet Multimedie Grafisk Designer fra Space Invaders i København. I samme periode tog internettet fart og Ana besluttede at arbejde med Digital Grafisk Design til hjemmesider. Hun arbejdede i 15 år på 2 prisvindende danske reklamebureauer hvor det var de helt store sværvægttere af både danske og udenlandske virksomheder der var kunderne.



Foto: arkiv

Fortsættes på side 7

Du er vel medlem af din lokale Handels- og Borgerforening?

Det koster sølle 100 kr. om året for en hel familie



Bak op om de locale initiativer I Virum og Sorgenfri


Virum • Sorgenfri
HANDELS & BORGERFORENING

TRYK PÅ ANNONCEN
eller se mere på www.virumby.dk

Da halvmarathon kom til byen

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Søndag blev det traditionsrige Grønne Halvmaraton afholdt for 40-tyvende gang. Vi var med, da løbet passede Frederiksdals marker. Inden løbet havde vi kontakt til en af de lokale deltagere.

En af løbets deltagere og samtidig en af Hjerterforeningens trænere er Gitte Dethlefsen, der bor i Sorgenfri. Hun gennemførte Den Grønne Halvmaraton på 2 timer 30 minutter og 55 sekunder, og er ganske godt tilfreds med resultatet. Hun fortæller, at nogle af holdets bedste løbere er i 70'erne. Et par af dem er først startet med at løbe et stykke oppe i 60'erne, og er til stor inspiration for resten af holdet. Og der er virkelig tale om helbredsmæssige fordele der vil noget, ved at løbe med moderat hastighed og regelmæssigt – uanset hvor gammel man er.

I Hjerterforeningens Motionsklub der træner i Jægersborg Dyrehave, er der løbere i alle aldersgrupper. Også modne mænd og kvinder i 50'erne, 60'erne og 70'erne, der træner regelmæssigt to-tre gange om ugen og på mange forskellige niveauer. Deltagerne kommer mange steder fra og en del af dem er fra Virum og Sorgenfri. Løberne på et af holdene, det orange træningshold, har de sidste måneder haft mulighed for halvmaratontræning og har efterfølgende haft mulighed for at tilmelde sig den distance, der passer hver enkelt bedst: 10 km-ruten eller halvmaraton-ruten (21.097 km).

Gitte Dethlefsen har altid løbet meget, men det var en skade, der betød, at hun besluttede sig for at ville vide noget mere om løb. Hun tog uddannelsen som DGI certificeret løbetræner, og er i sin træningsplan-

lægning meget opmærksom på netop skader. Ikke mindst når det drejer sig om træning til de længere løb.



Foto: arkiv

Den Grønne Halvmarathon afholdes igen næste år. Men inden da, træner orange hold op til Eremitageløbet, der afholdes til oktober og er et løb, der med sine 13,3 km er mere overkommeligt for de fleste. Hvis man har lyst til løb, kan det bl.a. ske gennem Hjerterforeningens Motionsklub. Læs mere på klubbens hjemmeside: <https://dyrehavenmotion.hjerterforeningen.dk/> eller find klubben på Facebook under: Hjerterforeningens Motionsklub Dyrehaven.



Foto: arkiv

En ting er, at man hører til den modne generation af løbere og har lyst til at løbe enten 10 km eller halvmaratonruten. Med hører en tradition der betyder, at løberne, når strabadserne er ovre, har mulighed for at mødes til frokost. De sidste par år hos Meyers Spisehus i Lyngby.



Foto: arkiv

Kære læser

Spar plastposen, og støt avisen:

Priser fra 65,-



BREDE



Sorgenfri



VIRUM



Tryk på det ønskede logo, betal, og afhent den i butikken, når den er færdig. Overskuddet går ubeskåret til avisen.

VIRUM-SORGENFRI AVIS

STØT AVISEN
BLIV MEDLEM eller indbetal
støtte på 4490 155002001

HUSK! HVIS DU HANDLER LOKALT
så gavner det nærmiløet

Skovens dag

i FDF Virum

Af Hans-Jørgen Bundgaard

På landsplan besluttede man sidste år at nedlægge den officielle Skovens Dag, men i FDF i Virum synes man det var så god ide med skovens dag at man fortsætter traditionen.

Derfor inviterer Virumkredsen til Skovens Dag, søndag den 5. maj kl. 11- 14.30.

Virum FDF oplyser, at alle er velkomne, og man kan være med i så lang tid, man ønsker det. Arrangementet foregår på bålpladsen i Geels Skov, den ligger lige nedenfor Holtekollen.

For at fejre skoven vil der blive lavet snobrød, leget i skoven og hygget rundt om bålet i det dejlige maj vejr (forhåbentlig). FDF'erne opfordre til at alle kommer ud og nyder skoven, og tager sine bedsteforældre, søskende og naboer med.

Når man nu alligevel er i skoven, kan man se om man kan finde de spændende trolde, som vi tidligere i bladet bragte en artikel om.



III: FDF

R

Fortsat fra side 4

Reklamebranchen blev byttet ud med det kreative håndværk

I dag er Ana er gift, har 2 drenge og bor i Lyngby. I 2015, efter 15 år i reklamebranchen beslutter hun at forsætte sin karriere som Freelance Digital Art Director med speciale i UX design og konceptudvikling. Det betød at hun fik mere tid til familien og det er også her vi vender tilbage til barndommens hobby, at forme i modellervoks, men dette materiale er nu byttet ud med rigtig ler.

Den næste tid gik med kurser i keramik, flere teknikker blev afprøvet af og især drejning begyndte at udvikle sig til hendes store passion. Produktionen tog fart og hun valgte at deltage i julemarked på Næsbyholm Slot, her fik Ana sin første kundekontakt, hovedet fyldt med ny ideer og en erfaring rigere.

Det næste skridt var en kontakt hun fik til gourmet-restauranten Sortebro Kro på Fyn.

Kroen bestilte nogle små vaser til bordene men udvidede hurtigt bestillingen til også at omfatte en stor del af kroens service og kroen bestiller nu løbende produkter fra Ana Maria.

Selv om Ana Maria til daglig bor i Lyngby, var hun fast kunde hos Winthers Bageri på Sorgenfri Torv og da havde hun flere gange set den tomme forretning. Hendes mand var begyndt at klage over at hendes værksted fyldte lidt for meget i privaten og nu skulle det være. Ana Maria underskrev en kontrakt om forretningen på Sorgenfri Torv, og fik nu den plads hun havde brug for, både til værksted og kurser i drejning og formning, men nu også med mulighed for udstilling af hendes mange unikke produkter.

Under mit besøg i værkstedet blev jeg præsenteret for mange af de flotte og helt unikke produkter, som klart adskiller sig fra de masseproducerede vaser, krukker, kopper m.m. som industrien leverer.

Selv om vi nu er kommet forbi påsken, blev jeg også præsenteret for 4 små keramiske juletræer – det var alt der var tilbage fra julen – det bragte os pudsigt nok ind på det bæredygtige i Ana Marias produktion.

Det er meget dyrt at have en ovn tændt til brænding – det siger sig selv med en temperatur over de 1200 grader. Derfor er det meget vigtigt, både økonomisk men også for at undgå energispild, at ovnen bliver fyldt helt op.

Derfor var der meget fokus på at så meget som muligt fra produktionen bliver brugt og her kommer vi tilbage til juletræerne. De små juletræer var produceret af de rester der kommer efter produktionen af de drejede krukker. Ler-resterne bliver opbevaret i en spand vand og benyttet til disse små unikke juletræer og andre lignende produkter, som så fylder de små huller ud i ovnen og på den måde ikke spilder god varme til ingen verdens nytte.

Produkterne som også sælges via Gunga Ceramics hjemmeside bliver således også sendt i æsker som er genbrugt fra en lokal skobutik, som ellers ville have haft smidt disse små æsker ud.

Det er ikke kun Ana Maria Nielsen der drejer i ler i butikken. Ana Maria er begyndt at holde kurser for interesserede borgere – mere om kurserne på www.gungashop.dk



Foto: arkiv

T

Lægens ord

- en klumme af læge Signe Neumann Andersson

Klimaforandringer gør os mere syge!

Går du og spekulerer på, hvordan du kan presse klimavenlige tiltag ind i din hverdag? Og er du i tvivl om, hvor du skal begynde? Så er der hjælp at hente, som både kan spare dig penge og gøre dig ekstra sund. Klimaforandringer har konsekvenser over hele kloden, og i Danmark risikerer vi blandt andet at blive mere syge i takt med at vi i stigende grad oplever ekstreme vejrforhold.

Hvorfor bliver vi så mere syge?

Mildere vintre, varmere somre og mere CO2 i luften øger pollentallene i luften, og forlænger pollensæsonen. Antallet af pollenallergikere vil gå op, og os, der allerede lider af snue, øjenkløe og hoste, kan se frem til både kraftigere og længerevarende symptomer.

Mere sol og varme fører hurtigere til dehydrering og hedeslag – især hos vores børn, de ældre og de kronisk syge. Vi bliver også alle udsat for mere ultraviolet stråling, som øger risikoen for hudkræft.

Mere ekstremt vejr giver desuden grobund for en stigning i alvorlige infektioner. For eksempel vil vi se tilfælde med den centraleuropæiske hjernebetændelse-virus (TBE), der overføres med flåter. Og oversvømmelser vil udsætte os for sundhedsskadelige bakterier, når vandet flyder over i kældre, haver og på legepladser mm.

Hvad kan vi selv gøre?

Et tiltag i Virum gør det nu lettere for os at være mere klimavenlige i en travl hverdag. En særlig Facebook-gruppe, **BredeVejen**, er stedet, hvor du finder andre Virumgensere, der hjælper hinanden med:

- Samkørsel
- Lån og bytte af havemaskiner, værktøj mm.
- Fælles køkkenhaver
- Klimavenlige begivenheder; som fælles mosteridage, cykelture, loppemarkeder

- Deling af opskrifter og tips til lokale råvarer i sæson

Alle er velkomne i gruppen, som formes af gruppens egne forslag og initiativer. Tilmeld dig HER, og bliv en aktiv del i arbejdet mod et bedre klima baseret på fællesskaber.

Er du ikke Facebookbruger, kan du stadig:

- Snupe cyklen i stedet for bilen. Det er altid et godt sted at begynde. Med cyklen slår du tre fluer med ét smæk; bliver sundere, rigere og mere klimavenlig.
- Gøre en indstats for at mindske madspild.
- Spare på emballage

Der findes mange små tiltag i i hverdagen, der samlet set kan gøre en forskel!



Stor interesse for maniodepressiv kunst

Omkring 80 kunstinteresserede mødte op til ferniseringen af fem maniodepressive kunsternes malerier og fotos på Sct. Hans Hospital.

Udstillingen er åben hver onsdag mellem kl. 13 og 16 frem til den 26. juni - og mange laver en udflugt ud af turen til museet, som ligger ned til Roskilde fjord.

Man kan kombinere turen til særudstillingen med et besøg på den permanente udstilling om hospitalets historie, oplyser initiativtageren Kim Engelbrechtsen, som bor i Virum.

Kim Engelbrechtsen er repræsenteret med 20 fotos med tilhørende Haiku-digte, som handler om det at være psykisk syg.

Adresse:

Kurhusvænge 3, 4000 Roskilde
Gratis entré!



Haiku:

Frossent øjeblik
Stivnet rastløshed
Pillefrossent raseri
Manisk frustration



Fotos: arkiv

Kort nyt

Af Hans-Jørgen Bundgaard

S

Lottenborg Kro

Vi har flere gange haft Lottenborg oppe at vende i avisen i forbindelse med at ejendommen måske skal omdannes til boliger.

Det er der mange der har følelser overfor og synes det er ærgerligt at en gammel kro forsvinder. Tilladelsen til ombygning er givet men der har været mange indsigelser både fra borgere og fra politikere, så følg med på vores facebookside og i avisen om udviklingen fremover.

Nyt Supermarked i Sorgenfri

Der går mange spekulationer om hvilket nyt supermarked der kommer til Sorgenfri.

Vi har forsøgt af få det bekræftet både hos MT Højgaard og Pension Danmark, men de oplyser at det ikke bliver offentliggjort endeligt, før den nye lejer synes det skal ud til offentligheden.

Referater fra Kommunens møder

Er du interesseret i at læse et referat fra et af møderne på kommune, samler vi Virum-Sorgenfri aktiviteterne på vores hjemmeside, så du altid kan finde det nyeste aktuelle referat fra lokalområdet her.

Badebroen ved Frederiksdal Fribad.

Mens de små badebroer i Furesø kvarteret er blevet sat i vandet, mangler stadig broen ved Frederiksdal Fribad. Redaktionen har skubbet på kommunen for at høre hvornår den bliver sat i bandet, men har endnu intet hørt. Vi håber at kunne give et svar i næste udgave af avisen.

Plankeværket i Virum

Til orientering er der aftalt med lokale kunstnere, at resten af plankeværket i Virum bliver malet.

Vi synes i redaktionen at det har været rigtig flot at kigge på og vi glæder os til at se resultatet af resten af plankeværket.

Skriv til avisen

Vi opfordrer alle til at skrive til Virum Sorgenfri Avis. Har du et loppemarked, en spændende aktivitet eller blot noget du synes offentligheden skal vide, så skriv endelig til avisen. Det kan være blot en lille notis eller en artikel. Det eneste krav er at den skal være lokal eller alment oplysende.

1813 - panik, panik, panik!

Af Caroline Amalie Falkenberg

Hvad gør man, når man står med et sygt barn, en finger, der er skåret næsten igennem, eller man får trækninger ud i venstre arm - og det er Skærtorsdag? Det er dælmme besværligt! Eller er det?

E

I gamle dage ringede man til vagtlægen, som enten kom ud eller sendte en stor kassevogn med lys på taget.



Foto: Thomas Voss

Her er, hvad man gør i dag:

-Du skal selvfølgelig først have adgang til internettet. Det er vigtigt. Og ellers kan du lægge dig til at sove ind helt stille og roligt. Ja ok, det er en overdrivelse, men i præsentationen af 1813 fik borgerne instrukser om at gå ind på akuttelefonens hjemmeside for at orientere sig, inden de ringer. I vores tilfælde, her i Virum og Sorgenfri, skal man Google eller kende siden: www.regionh.dk/Sundhed/Akut-hjælp/1813

-Du mødes af teksten: 1813 - Akuttelefonen - Din indgang til akut hjælp ved sygdom uden for din egen læges åbningstid og ved skader døgnet rundt. Og her får du 8 menupunkter stukket i ansigt. Nu skal du tage stilling til, om du virkelig VIL have fat i en læge, om det er NØDVENDIGT, hvilke klinikker, du kan risikere at blive henvist til, hvordan opkaldet bliver modtaget, og hvem du kan komme til at tale med, og i øvrigt andre gode råd om sygdomme, og hvordan de bør håndteres.

Det er fuldstændig håbløst!

Din finger er allerede nu følelsesløs, blodet er størket, den er hvid og livløs. Og du er stadig ikke klar over, OM du er berettiget til en samtale med en læge, hvor langt, du evt. skal køre og om du nogensinde kan spille violin igen. Du ringer op, og starter som nr 61 i en telefonkø.

Efter 34 min. er du igennem til en sygeplejerske, der heldigvis er udstyret med en læge længere henne på linjen, der vurderer, at du skal ses på!!! Nu tjekker lægen i sit system, om de kan modtage dig i Hillerød, Gentofte, Glostrup eller Herlev med din halvdøde finger, der hænger i tråde fra din hånd.

Done deal: Du kan møde om 4.5 time på Herlev. Du er heldig, at din nabo ikke også har været til påskefrokost, og er i stand til at køre dig. Ventetiden på Herlev er minimal, da du fik en tid hjemmefra. Du ses på af en sygeplejerske, venter, ses på af en læge, venter, røntgen, venter, læge, venter. Timer, nåle, sprøjter, lim og 6 kopper kaffe fra automaten senere er du på vej hjem med din hånd viklet ind. Tak for kaffe! Det er ikke en tilfreds borger, der med en spinkel violinkarriere foran sig har været en tur igennem den offentlige sundhedsmølle.

Kunne det gøres lettere?

Næ, det tror jeg egentlig ikke. Det virker bare, i de fleste tilfælde, som en omstændig og besværlig proces, hvis man ikke kan huske akuttelefonens nummer.

Her er en solstrålehistorie:

Få uger tilbage havde min store teenager pludselig høj feber. Jeg ringede, efter at have tjekket for de tydelige tegn på meningitis, til 1814. Jep - 1814... som minder mig om politiets 1448-endelse. Jeg forsøgte mig med forskellige talkombinationer, og kom heldigvis hurtigt igennem, talte omgående med en læge, der bad mig om vores lokation og at tjekke endnu en gang for de samme symptomer, jeg selv lige havde. Heldigvis ingen tegn på meningitis, men man forstår godt Nordsjællandske lægers grundighed efter nogle kedelige tilfælde for et par år tilbage. Pludselig gik signalet på min telefon og vi blev afbrudt, og med det samme ringede den voldsomt bekymrede læge mig op. Jeg var imponeret! Jeg måtte derefter have ham til at ringe til teenagerens telefon, da min egen ikke var pålidelig.

Fortsættes s. 11.

Lægen gav mig enkle og klare instrukser på at køre MED DET SAMME til Hillerød, og at jeg skulle holde ind og ringe 112, hvis min teenager skulle miste bevidsthed, fornuft eller fokus. Jeg spillede cool og afslappet mor (med en puls på 200), fyrede op under min mikrobil i retning af Akutmodtagelsen, og holdt teenageren beskæftiget med at besvare mine kontinuerlige spørgsmål om efterhånden mærkelige emner, da jeg var nødt til at holde ham vågen, og var løbet tør for inspiration og energi. Det var langt over min sengetid. (kl.22.30, red.)

Ved ankomst til Hillerød var de søde, opmærksomme og fik hurtigt konstateret, at det ikke var livstruende. Meeen, de beholdt ham alligevel to nætter, da de havde svært ved at diagnosticere ham. Så med beskeden om en lungebetændelse, og om at holde sig sund, rørig og rask fremover, blev vi sendt hjem efter to døgn. Teenager var nu nede i temperatur, mor var nede i puls.

Gudskelov for seriøse, engagerede og ansvarsfulde læger i regionen. Tak til alle jer derude, der redder liv, og tager det alvorlig, når vi er syge og har brug for hjælp.

NB.

Og så skal jeg lige huske at sige, at hvis man har 'hospitalsindlæggelse' på sin Bucket List, så husk at få det punkt eksekveret inden 18 års-fødselsdagen. Børneafdelingen på Hillerød er spækket med bøger, legetøj, videospil, Active floor, snacks og søde damer!!!



Privat foto



Politi og sundhedsvæsenet anbefaler i øvrigt denne app til din smartphone, der angiver din nøjagtige position.



ELHOLM BEGRAVELSE



Grønnevej 83 · 2830 Virum · Tlf.: 45 83 45 30

Få personlig og kvalificeret rådgivning hele døgnet.

www.elholmbegravelse.dk

Uddannede og certificerede bededamer

LONE ANDERSEN
CHRISTINA GAUGUIN



Lækre Hoodies

Sorte eller grå

Kun 125,- kr.



T-shirts

Tag 5 stk for 200,- kr.



dres2team.dk

Sorgenfri Torv 4, 2830 Virum - 60 66 76 26 - mail: post@dres2team.dk

Angst – en naturlig reaktion

Af psykolog Julie Aasbjerg Andersen

Angst – en naturlig reaktion

Hvorfor bliver jeg angst? Det er et spørgsmål jeg ofte hører, når jeg har personer i terapi. Det første jeg som regel fortæller dem er, at angst er en naturlig reaktion på en oplevet fare. Angsten sikrer, at vi reagerer hurtigt og instinktivt og fx forsværer os i kamp eller flygter, når vi føler os truede. Kroppen skelner ikke mellem reel fare – fx hvis et farligt dyr angriber os – og det man betegner som ”oplevet” fare som fx et angstanfald, der føles som om det kommer ud af den blå luft.

Det der som regel sker er, at personer med angst reagerer på begivenheder eller i situation, som ikke almindeligvis udløser angst. Det vil sige at den naturlige angstreaktion er ude af proportion med den reelle fare.

Ofte har angst både et kropsligt og psykisk udtryk. De kropslige symptomer kan være fx hjertebanken, sveden, trykken for brystet, rysten og søvnproblemer. De psykiske symptomer kan have et forskelligt udtryk og intensitet. Det kan være bekymring, uro, tankemylder eller pludselige panikanfald. Mennesker med angstillstande kan ofte godt rationelt forstå, at deres frygt er overdrevet, men alligevel være ude af stand til at bekæmpe den.

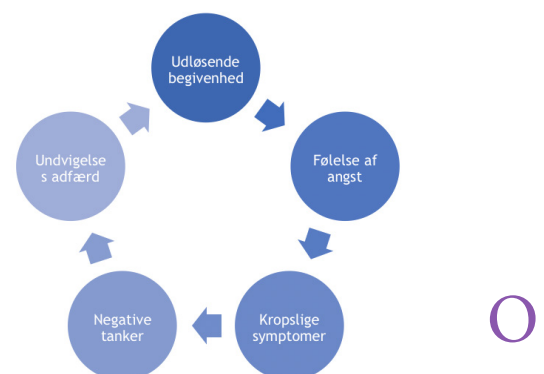
Terapi – hvordan foregår det?

Du kan få det bedre. Der er nogle ting du selv kan gøre, og hvis det føles uoverskueligt, kan terapi hjælpe. I terapien vil jeg lytte til din situation, og sammen med dig forsøge at få overblik hvad din angst skyldes, og hvordan du igen får kontrollen tilbage. I den proces er det relevant at kigge på nedenstående illustration. Den viser hvorfor angst kan være svær at komme

ud af, fordi den bliver selvforstærkende og overtager kontrollen.

Hvad kan hjælpe på angst?

- Træn dig selv i at trække vejret roligt og sørg for at få luft helt ned i maven
- Forestil dig et rødt og hvidt ”STOP” skilt, og prøv at visualiser det foran dig selv, når du kan mærke angsten kommer. Du kan også visualisere noget dejligt som en strand og solskin
- Prøv at fokusere på den situation du er i nu og her. Kig dig omkring, stop op og se på dine omgivelser. Mind dig selv om at situationen ikke er farlig
- Tal med andre om angsten – det kan være en ven, familie eller en psykolog
- Spis sundt og varieret og undgå for meget koffein, alkohol og sukker, da det kan trigge angst
- Dyrk motion 30 min. hver dag. Det reducerer stresshormonerne i hjernen og din krop udskiller lykkehormoner – motion er den bedste kur mod angst og depression!
- Pas på dig selv. Giv dig selv pauser i løbet af en dag.
- Få tilstrækkeligt med søvn
- Undgå at isolere dig. Prøv at distrahere dig med aktiviteter og socialt samvær
- Søg professionel hjælp fx i form af psykologsamtaler.



Fotos: arkiv

Julie Aasbjerg Andersen ejer ”Mentalt Overskud”, som er en privat psykologpraksis beliggende centralt i Lyngby. Julie er uddannet psykolog og autoriseret af Psykolognævnet. Hun har 10 års erfaring med psykoterapi og har haft over 5.000 samtaler med børn, unge

og voksne, par og familier.

Julie har en årrække arbejdet i psykiatrien med udredning og behandling af børn, unge og voksne med alle typer problematikker herunder: angst, depression, stress, sorg og krise mv..

Foredrag om indbrud - undgå dem!

- en spændende aften med Nordsjællands Politi

Af Hans-Jørgen Bundgaard

M

Onsdag aften var der foredrag om indbrud på Virum Gymnasium. Rigtig mange havde valgt at blive hjemme i haven i det gode vejr, men de der mødte frem havde en rigtig god aften med mange spændende detaljer, dels om hvordan man undgår indbrud men også om, hvordan man som gode naboer kan hjælpe hinanden.

Vi føler det er så vigtigt et emne, da antallet i vores område har været stigende de seneste år og derfor mere aktuelt for alle os borgere i Virum og Sorgenfri. Kriminalassistent Jørn Ole Jensen der var foredragsholder, havde materiale med til de fremmødte – de der ikke var til stede er velkommen til at hente folder og pjecer på redaktionen i Sorgenfri.



På billedet ses Jørn Ole Jensen, flankeret af 3 deltagere fra mødet. Foto: arkiv

Han havde også nogle rigtig gode tips med til at undgå indbrud. Et af de vigtige emner der blev diskuteret var nabohjælp.dk hvor man sammen med sine naboer kan styrke kampen mod indbrud. På mødet kom det frem, at det ikke altid er så nemt at få engageret sine naboer, men der er alligevel mange gode ideer til at undgå indbrud hvor den vel allervigtigste er at huset ikke ser så forladt ud når man tager på ferie. Vi vil fremover løbende bringe disse tips i avisen – tips vi alle bør lære og kende til.

Den 24 maj afholdes der i Lyngby et lidt mere omfattende arrangement hvor kommunen sammen med Politi, Bolius, Trygfonden med flere sætter fokus på indbrud.

POLITIPS – mod indbrud

- Aftal med naboen, at de skubber posten ind i brevsprækkem (postkassen), fylder skraldespanden eller parkerer deres bil i jeres indkørsel
- Gør din bolig synlig, undgå høje hække, træer og stakit
- Skab god belysning omkring boligen – så har tyven sværere ved at komme ind i boligen
- Værdifulde genstande bør ikke ses udefra. Mange tyve spotter værdigenstande gennem vinduer
- Sørg for gode låse på hoved, bag og havedøre. Vejen ud af huset er ligeså vigtig som vejen ind i huset.
- Lås dit skur eller ryd op, så der ikke ligger redskaber i haven. Nogle indbrudstyve medbringer ikke værktøj, men finder det på gerningsstedet
- Rod gerne med legetøj i haven og opvask på køkkenbordet. Så ser det ud som om der er nogen hjemme
- Lås dørene inde i huse, når i tager væk ilængere tid. Så bliver det svært at komme rundt i hans søgen efter værdigenstande.
- Stærke vindueskarme og låse på vinduer er ikke en garanti mod indbrud, men de kan i nogle tilfælde afholde tyven fra at begå indbruddet, da de ikke er interesserede i at det tager for lang tid at komme ind.
- Brug evt. tænd/sluk ure til lys og radio, så det ser ud som om der er nogen hjemme.
- Gardiner der er trukket for, gør det sværere at vurdere om der er nogen hjemme og om der er særlige værdigenstande i boligen. Træk gerne gardinet i soveværelset for, men indhyl ikke hele hjemmet i gardiner.
- Vær opsøgende og nysgerrig, når du færdes i dit boligområde og møder fremmede mennesker
- Hvis du gemmer dine værdigenstande, så prøv at finde på nye gemmesteder i rumm, som tyvene ikke er lige så interesseret i. (Køkkener, badeværelser, bryggers o.s.v.) Og lad være med at have alle dine nøgler samlet og i et synligt nøgleskab eller lign.
- Brug nabohjælp.dk eller nabohjælp appene til at koordinere nabohjælpen.

ANDRE VIGTIGE RÅD VAR:

Hjertestarter app
112 appen
samt SMS – Politi

DIT, MIT & VORES VIRUM

HUSK OS, HVIS DU OVERVEJER SALG AF DIN BOLIG!

KONTAKT OS NU PÅ
TLF.: 4595 1027, ELLER
MAIL: 2830@ESTATE.DK



Estate Virum & Holte
TÆT PÅ DIG OG DET LOKALE LIV

Hvad vil du med Sorgenfri Torv?

Vi har gennem de seneste mange år diskuteret Sorgenfri Torv og nu skulle processen være startet op igen. Det skete ikke - den blev endnu engang forsinket. Diskussionen er gået mellem de forskellige foreninger, borgergrupper, kommunen, forretningerne og Investor.

Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening udskriver derfor en konkurrence med flotte gaver fra butikkerne på torvet.

Hvordan synes du, som borger i området, Sorgenfri Torv skal udvikle sig?

Vi lever i en tid, hvor udviklingen i detailhandelen ændres markant, og hvor mange nye butikstyper dukker op og andre lukker, og hvor nethandelen spiller en mere og mere afgørende rolle.

Dette skal tages med i betragtningerne.

Vi håber du har lyst til at dele dine idéer med andre i området - der ligger ingen beslutningskompetance hos os, men idéerne vil blive samlet, og kan naturligvis bidrage i de videre planer som inspiration.

Der er et par ting, der ligger klart:

1. Byggeriet på det eksisterende sydtorv (der hvor netto ligger i dag) vil fortsat danne ramme om torvet.
2. Der skal være plads til de eksisterende butikker, hvor de fleste butikker vil være i nogenlunde samme størrelse som i dag, men Irma udvides til mere end det dobbelte.
3. Der skal være tale om realistiske bud, hvor en finansiering vil være mulig. (Ingen Tivoli, vandland, parker eller lignende.).

Forslagene vil kunne bringes i avisen, og evt. blive brugt i en udstilling på Sorgenfri Torv i butikkerne. Dine idéer kan enten være i skriftlig form, gerne illustreret med tegninger eller det omvendte i skitseform med en skriftlig orientering til tegningerne.

Fristen for at aflevere dit forslag er søndag den 30

juni. De skal afleveres på redaktionen, Sorgenfri Torv
4. De kan også sendes digitalt på sorgenfri@virum-by.dk.

Vi håber, rigtig mange har lyst til at deltage!

Standerhejsning i Virum-Sorgenfri tennisklub

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Søndag var der standerhejsning i Virum Sorgenfri tennisklub (VST).

Et par hundrede medlemmer var mødt op til denne årlige begivenhed. Standerhejsning foregår normalt som tegn på at de udendørs baner bliver taget i brug, i år var denne åbning af udendørs banerne dog forsinket af tekniske grunde men formand Torsten Foersom forsikrede mig, da jeg talte med ham, at de vil være klar indenfor ca. en uges tid.

Udendørsbanerne er noget klubben har hårdt brug for. Klubben har ca. 900 medlemmer og en stor medlemsfremgang i disse år så alle glæder sig til når banerne under åben himmel kan tages i brug.

Formand Torsten Foersom holdt talen før flaget gik til tops og bad fremmødte tænke på deres gamle medlem Allan Horwitz der i rigtig mange år var en fast del af klubben men som gik bort i februar i år i en alder af 95 år.

Du kan se mere om klubben på www.vsh-tennis.dk eller på klubbens Facebookside.



Foto: arkiv

Planlæg dit seniorliv

Stor erfaring og personlig rådgivning sikrer dig et trygt og professionelt boligsalg

Kontakt home Virum, for en uforpligtende boligsnak

Tlf. 88 27 18 88 - Mail. virum@home.dk

Adr. Virum Torv 5, 2830 Virum



Christian Frederik Fabricius
Ejendomsmægler, MDE



Nikolai Damgaard Nielsen
Salgschef & Ejendomsmægler, MDE



home
Lone Bøegh Henriksen A/S

danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEA



**”Mest sælgende
mægler i Virum
for 4. år i træk”**

CCC - Support

- din professionelle IT-hjælp

Reparation og support - PC og Mac
for Private & Erhverv

- vi kører også ud til dig!

Åbent alle hverdage kl 9.00 - 17.00
og efter aftale

www.ccc-support.dk

Virum Stationsvej 107
2830 Virum
Telefon: 70 203 208

Holms Optik fejrer fødselsdag!

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Den 12. maj er en særlig dag for Kirsten Holm, Holms Optik på Geels Plads i Virum. Denne dag er det 4 år siden at Kirsten Holm tog springet som selvstændig optiker, efter i 11 år at have arbejdet i Sorgenfri Optik.

Kirsten Holm er rigtig glad for at ligge på Geels Plads et lokalt torv med mange trofaste lokale kunder. Det er vigtigt, hvis man som lille uafhængig optiker skal overleve i dag, at man har mange faste kunder og det får man bedst gennem en høj kvalitet, faglighed og ærlighed.

Det er en erfaren optiker man besøger, når man besøger Kirsten Holm. Kirsten har mere end 30 års erfaring som autoriseret optiker og kontaktlinseoptiker.

Når man taler med Kirsten er en af de ting hun påpe-

ger, at hendes synsundersøgelser er meget grundige med fokus på samsyn og øjentørhed.



Holms optik lover ifølge deres Facebookside, at der sker ting og sager i maj måned. Du kan altid besøge Holms Optik i forretningen og kan følge forretningen på www.holmsoptik.dk eller på Facebook.

Ny indehaver af EDC i Virum

Af Hans-Jørgen Bundgaard

I et tidligere nr. af Virum-Sorgenfri Avis, skrev jeg at EDC var flyttet fra Kongevejen til Grønnevej, så forretningen var mere centralt placeret i Virum.

Allerede få måneder efter, har vi erfaret et der er kommet ny indehaver. Karina Svarrer der selv er virumborger – hun overtog forretningen 1. marts.

Da jeg var forbi forretningen var det en af de ting som Karina lagde meget vægt på, at hun var lokal og havde boet i Virum i mange år. Hendes børn har gået i skole og på Gymnasium i Virum og hun har et rigtig godt lokalt kendskab til området.

Karina har tidligere været hos EDC da den lå på Kongevejen, men har også i en periode været partner med Jesper Nielsen, der i øvrigt også en kort periode havde en af ejendomsmæglerne på Virum Torv.

Hvorfor nu igen en ejendomsmægler?

Det er et spørgsmål jeg tit bliver mødt med i Virum, for der er mange af dem i centrum af Virum. Det kan godt være at en ejendomsmæglerforretning umiddelbart er kedelig at se på, i forhold til mange andre forretninger og en forretning der ikke i dagligdagen benyttes af ret mange mennesker, men vi må erkende at rigtig mange byer er udsat for en massiv forretningsdød med masser af tomme forretninger. Det er ikke tilfældet i Virum. Selv i en tid hvor visse af vore nabobyer er fyldt med gabende tomme forretninger, er der ikke en eneste i Virum. D.v.s. der er en, men den er udlejet og ved at blive istandsat. I øvrigt har kun ejerne af de enkelte ejendomme mulighed for at bestemme hvilken forretning der må udlejes til.

B

Ønsker du et mere effektivt salg med personlig rådgivning?

5 gode grunde til at vælge EDC Virum

1. Vi har Danmarks største kundefortek.
2. Vi vægter personlig rådgivning højest.
3. Vi har et stort lokalt kendskab og har boet i byen i mere end 20 år.
4. Danmarks bedste markedsføringsystem, så din bolig får den absolut bedste synlighed.
5. Vi sælger boligerne. Skulle vi mod forventning ikke lykkedes, tilbyder vi selvfølgelig 'solgt eller gratis'.

Grønnevej 79, 2830 Virum. 45 95 00 50 - 283@edc.dk





HOLMS OPTIK

4 års Fødselsdag med tilbud i hele maj måned

I anledning af fødselsdagen introducerer vi et nyt brand



9. maj kl. 15-19 vises hele kollektionen i forretningen



Med Tom Davies kollektionen kan brillestel
tilpasses den enkelte bruger.
Individuelt kan justeres bredde, højde, næsebro
og stanglængde.
Konceptet tilbyder over 100 farver
– du skal bare vælge 😊
Materialer er acetat, stål og titanium.



**50% på
udvalgte
solbriller**

Følg os på facebook



Holms Optik v. Kirsten Holm

Geels Plads 16, 2830 Virum. Tlf. 4585 2785

kirsten@holmsoptik.dk

Åbningstider: tir-fre. 8-17, lørdag 8-13

“Er vi stadig verdens (næst)lykkeligste folk?”

Tirsdag den 7. maj 2019 kl. 17.30 - 19.30
Frilandsmuseets Restaurant, Kongevejen 100,
2800 Kgs. Lyngby

Hør Niels Folmanns perspektiv på danskernes udfordringer med at holde positionen som verdens lykkeligste folk. Hvad ændrer sig i disse år, når vi taler værdier, forbrug, interesser og holdninger? Kan vi komme tilbage på toppen?

Billetter 180,00 kr (incl. mad, vin og lotteri) købes på telf 5150 0782

Niels Folmann, der bl.a. er kendt fra TV-programmet “Kender du typen”, har i mere end 25 år beskæftiget

sig med danskerne, - som typer, forbrugere og mennesker -, på TV, i bøger, i reklamebranchen og nu som direktør i Danske Spil. Niels Folmann er i den grad en af de fremtrædende marketingprofessionelle, der gør en forskel herhjemme.

Glæd dig til en spændende aften!



Foto: Niels Folmann

Sidste uges vinder er:

Annette Clausen, som kan afhente sin præmie hos Premier Skilte, Sorgenfri Torv 4, 2830 Virum.

BIRGIT HALD SALONER

Foredrag, events og firma "gå hjem" arrangementer
www.birgithald.com/ Tlf.. 5150 0782

Vi trykker mens du venter

(alt efter opgavens omfang)

Festsange, bordkort, flyers, hæfter, Plakater, fotos, trøjer og meget mere.



Mail os en fil eller kom ned i butikken med en USB eller en original.

Vi konkurrerer nemt med Amsterdam eller Århus.

Åbent hverdage.

12-17.30

Lørdag 10-13

PREMIER SKILTE - TRYK- FOTO

Sorgenfri Torv 4, 2830 Virum - 60 66 76 26 - mail: post@premierskilte.dk

Konkurrencesiden

Vind en forårsbuket!

Vi har spredt nogle bogstaver i avisen,
som tilsammen danner et ord.
Saml alle bogstaverne, og sæt dem sammen til det rigtige ord.

Send en mail med dit svar til
konkurrence@virumby.dk
senest d. 11. maj 2019.
Vinderens kontaktes direkte,
og offentliggøres i næste nummer.



Denne uges
præmie er
sponsoreret af

Blomsterpigerne

Sorgenfri Torv 6,
2830 Virum



Virum-Sorgenfri Avis

Deadline næste nr. - 11. maj 2019

Næste nr. udkommer 16. maj 2019

Redaktører:

Hans-Jørgen Bundgaard (Ansv.)
hjb@virumby.dk
Caroline Amalie Falkenberg
caf@virumby.dk

Redaktionelt stof

Redaktionelt stof sendes som wordfil eller lignende som færdigt materiale.
Billeder sendes i jpeg.
redaktion@virumby.dk

Redaktionelt stof fra forretninger, som er medlemmer af Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening modtages gratis.
Ikke-medlemmer: 500,- pr. artikel.

Fremstillet hos:

Premier Skilte-Tryk-Foto
Sorgenfri Torv 4
2830 Virum
Tlf. 60 66 76 26

Annoncepriser:

Helside: 1200,-
Halvside: 900,-
Kvartside: 750,-
1/8 side: 500,-
Lille rubrikannonce: 1/16 side: 250,-
Medlemspris: -25%
Specialpris ved gentagne indrykninger.
F.eks.:
Kvartside: 10 numre: 6000,-
Halvside: 10 numre: 7500,-
Alle priser er ekskl. moms.