Gratis avis

VIRUM-SORGENFRI AVIS

www.virumsorgenfriavis.dk

Dine lokale nyheder

- hver 14. dag

16. AUGUST / 2019 - NR. 13- 2. ÅRGANG

Cirkus er i byen - du kan vinde billetter - side 3

Fitness 1 slår dørene op på Virumvej - side 4

Gymnastik i Hummeltoftehallen - side 11

Avisen fejrer 1 års fødselsdag!

Vi markerer fødselsdagen ved at invitere læserne på gratis morgenbord lørdag d. 17. august ml. kl. 9-11.00 hos redaktionen på Sorgenfri Torv 4.
Kom og mød redaktørerne, og få en snak om avisen eller en snak med naboen, mens du nyder en kop kaffe/te og et rundstykke. Arrangementet er udendørs, men under overdækning.

Af Hans-Jørgen Bundgaard

SIG HEJ TIL FITNESS1 I VIRUM DEN 19. AUGUST

TRÆN RESTEN AF ÅRET FOR KUN

99,-

PR. MÅNED*

0,- I OPRETTELSE

GÆLDER DE FØRSTE 500 MEDLEMMER ELLER TIL OG MED DEN 19. AUGUST

fitness 1

VIRUMVEJ 96 · 2830 VIRUM

WWW.FITNESS1.DK

Fra 1. januar 2020 er prisen 199.-/md. Opsigelse er løbende måned plus én måned. Opkrævningsgebyr 9.5.-/md. Kræver PBS aftale.

Tillykke til os alle!

Tænk sig, at der allerede er gået et år siden vi sendte første nr. af Virum-Sorgenfri Avis på gaden.
Avisen er ikke alene et forsøg på at bringe nyheder ud til lokalområdet, men også et forsøg på at være opsøgende, og finde spændende mennesker og aktiviteter, der ikke dækkes af andre medier.

Avisen er lavet som en digital avis med de mange muligheder, det bringer. Artiklerne er derfor ofte appetitvækkere til emner, som man via link i avisen, nemt kan forske videre i på internettet.

Helt de samme fordele har den trykte avis ikke. Det var i første omgang ikke intentionen, at vi ville udsende avisen som trykt avis, men det viste sig hurtigt at være populært som et supplement til den digitale avis – i så høj grad, at vi måtte udgive det seneste nr. af avisen i 1.200 eksemplarer – aviser som kan hentes hos de lokale supermarkeder og udvalgte forretninger.

I det nye avisår er redaktionen udvidet til i alt 5 redaktører, som alle yder en stor indsats for at avisen hver 14. dag lander i din indbakke, eller er tilgængelig for dig, der hvor du handler.

Vi råber et højt hurra for avisen!!

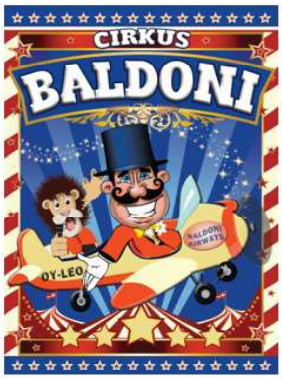
Der er grund til at fejre vores første fødselsdag Vi håber, du som borger, forening, institution eller forretning, fortsat vil bruge avisen som talerør og nyhedskilde.

Virum-Sorgenfri Avis inviterer til fødselsdag.

Gratis

Morgenbord med Rundstykker kaffe og te

Kom og vind billetter til Cirkus Baldoni. Aflever en talon på redaktionen og du deltager i Lodtrækningen.



Lørdag den 17. august kl. 9-11.

Følg Virum-Sorgenfri Avis på Facebook!

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.

ADVOKATER

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.**

2830 Virum
Tlf: 4585 6402
virumtorvadvokater.dk

VIRUM TORV
ADVOKATER

Fitness1 åbner på Virumvej

d. 19. august - teamet glæder sig til at sige "Hej" og hilse på alle de kommende medlemmer

Et lille men erfarent team står bag etablering af lokalten fitnesscenter i Virum og der knokles for at få alt på plads inden åbning d. 19. august. Teamet er spændt og glæder sig helt enormt til at invitere indenfor og præsentere de flotte rammer i Fitness1 på Virumvej 96 i Virum, et spritnyt fitnesscenter. Et sted hvor folk fra nærområdet kan få sved på panden, smil på læben og mere energi i hverdagen.

Det nye fitnesscenter er længe ventet og interessen for det nye tiltag er stor. Et lille team løber stærkt for at få alt på plads og samtidig besvare de uendelig mange spørgsmål til det nye center og de kommende muligheder for at træne. De er dog enige om én ting: det er absolut positivt, at interessen er stor!

Mahsa Tabatabaee Kjærulf, regionschef i Fitness1, fortæller, at de længe har været på udkig efter egnede lokaler, og da muligheden bød sig i de gamle Citroën lokaler, slog de til med det samme. Centret er centralt placeret og ligger dermed i gå- og cykelafstand for mange beboere i området. Der rådes over 1300 m2, der egner sig perfekt til et Fitness1 center.

Lokalerne er flot indrettet, maskinerne spritnye, og de forskellige zoner i centret skræddersyet til familiens forskellige behov. Stueetagen rummer cardio-maskiner, maskiner til styrketræning, et funktionelt område og ikke mindst en lille cafe, hvor medlemmer kan nyde en kop kaffe før og efter træning. En bred trappe fører ned til underetagen, hvor man overraskende træder ind i endnu et stort træningsareal. Her ser man et utal af muligheder for at styrketræne med håndvægte, vægtstænger og kabler. I underetage finder man ligeledes bikesalen og en flot holdsal samt omklædningsfaciliteter.
En række dygtige holdinstruktører er ansat og flere forventes på vej. De fleste hold starter 19. aug. mens enkelte først starter senere. Holdplanen herunder beskrivelse kan ses på hjemmesiden: www.fitness1.dk/virum Programmet indeholder noget for enhver smag: Yoga, cirkeltræning, TRX, piloxing, cross, pilates, stram up, bike, puls/styrke, dans, zumba, boxer-

cise og seniortræning. Kort sagt er der rig mulighed for at komme i form efter en dejlig sommerferie. Ambitionerne er høje og målet er at skabe et lokalt fællesskab, hvor vi hilser på hinanden og skaber relationer på tværs også selvom vi ikke har de eksakt samme præferencer for træning. I Fitness1 skal alle føle sig velkomne uanset erfaring og niveau.

Der er således plads til såvel nybegynderen som de erfarne. Eksempelvis tilbydes der cirkeltræning, hvor man bliver grundigt instrueret i brugen af fitness-maskinerne. Ligeledes har Fitness1 dygtige fitnessinstruktører, som kan tilrettelægge et træningsprogram og instruere i de forskellige øvelser, så man kommer godt fra start. Til de mere erfarne er der rig mulighed for at styrketræne på egen hånd i et stort område med frie vægte og kabeltårne.

Vi har ligeledes skabt et seniormiljø med fokus på socialt samvær og sikker træning. Vi tilbyder derfor seniortræning flere gange om ugen og sørger hver tirsdag og torsdag for morgenmad og mulighed for en god snak over en kop kaffe.

Vi har åbent hver dag fra kl. 6-22, hvilket giver god mulighed for at få træningen til at passe ind i en travl hverdag. Vi tilbyder et varieret udbud af hold i og uden for normal arbejdstid samt lækre faciliteter til træning på egen hånd. Alt sammen for kun 199 kr./md alt inklusiv.

Den kommende centerleder, Pia Tang Kristensen bor selv i Virum med mand og to drenge. Hun fortæller, at hun oprigtig brænder for at skabe et behageligt træningsmiljø, hvor folk har lyst til at være. Hun er uddannet cand.merc. og har senest arbejdet med strategi, transformation og forretningsudvikling i stort dansk pensions og forsikringsselskab. Hun elsker at være fysisk aktiv og har gennem årene testet et utal af varianter lige fra hun som ung spillede på ungdomslandshold i fodbold, gik til rytmisk gymnastik, løb maraton til hun for år tilbage fik øjnene op for de mange fordele ved styrketræning. Som årene er gået har hobbyen og interessen fyldt mere og mere, hvorfor hun for år tilbage valgte at uddanne sig til personlig træner og senere kostvejleder. Hun glæder sig derfor afgjort til at tage de nye rammer i brug og til med den nye opgave at forene job og passion.

Fitness1 slår dørene op d. 19. aug. kl. 8.00, hvor der inviteres på kaffe og croissanter til de morgenfriske. På denne dag er der gratis træning for alle - også på hold. I løbet af dagen vil der blive serveret gratis smagsprøver fra Nutramino og Premium Products ligesom der senere på eftermiddagen vil være Grand Opening kage samt bobler. Det detaljerede program kan ses på facebooksiden: Fitness1 Virum. Mahsa og Pia står sammen med et stærkt team klar til at tage imod samt præsentere centret for alle, som kigger forbi på såvel åbningsdagen samt senere på ugen.

Pia Tang Krsitensen

Cirkus Baldoni er flyvende

og på vej.....

Cirkus Baldoni glæder sig til, at byde velkommen til sæson nr. 17, hvor de traditionen tro gæster Virum. **Lørdag den 24. august og søndag den 25. august**, begge dage kl. 15.00 gæster de Virum, teltet rejses på hjørnet af Furesø Parkvej/Furesøvej.

Højt at flyve……
Årets forestilling står i flyvningens tegn. Cirkus Baldoni´s direktør har en meget stor passion for flyvning og er selv en erfaren pilot. Denne passion ønsker han at dele med sit skønne publikum. Cirkus Baldoni har derfor valgt at kalde årets forestilling for Højt at flyve.. Men bestemt ikke dybt at falde, for i årets forestilling skal I opleve en palet fuld af fantastiske artister specielt udvalgt til at give Jer kære publikum, en oplevelse i absolut særklasse.

I årets forestilling tager luftkaptajn Baldoni Jer med på en flyvende rundrejse til fjerne destinationer og nære egne. I skal hele vejen fra Danmark med vores super illusionist, til så fjerne egne som Japan hvor I møder vores fantastiske linedanserinde. På vejen slår vi et smut forbi Tjekkiet hvor I møder vores charmerende jonglør. Vi runder Texas hvor I skal opleve et nervepirrende lasso og knivkaster nummer. Herfra drager vi så den lange vej til Etiopien hvor vi har hentet to fantastiske unge mænd med stor charme, lækkert hår og masserer af selvtillid. En tur til den grønne Ø Irland bliver det også til, har vil I blive draget af vores underskønne Riverdansende fodjonglør. Med sig på turen har luftkaptajn Baldoni naturligvis Baldoni balletten i form af smukke stewardesser der sørger for, at I får den fuldendte flyvetur.

Kim Kenneth. - Foto: Cirkus Baldoni

Årets klovnerier står vores lidt håbløse men hyldende morsomme steward Paczo for. Luftkaptajn Baldoni vil naturligvis ikke kunne gennemføre sådan en rejse uden sin tro følgesvend og copilot Leonardo. Som altid mine damer og herre, så bliver det værre og værre. Så sæt Jer tilbage, spænd sikkerhedsbælterne og tag med på en flyvetur I aldrig har oplevet lignende.

Det specielle ved Cirkus Baldoni
Det er smilet, atmosfæren og hele den lune stemning der gør det til et hjerteligt og humørfuldt besøg for hele familien at besøge Cirkus Baldoni. Hos os lægges der vægt på nærheden samt, at tingene skal være i øjenhøjde for alle. Således er mottoet som altid

Footjungling - Foto: Cirkus Baldoni

”forestillingen begynder når billetten købes”. De hyggelige gamle cirkusvogne, den smilende medarbejder i billetlugen, cirkusdirektøren der står i indgangen og byder folk velkommen, kioskpigen der serverer popcorn og andre lækkerier og klovnen der laver sjov med folk, når de kommer ind, alt sammen en stemning af, at være tæt på det hele.
Et af Cirkus Baldoni kendetegn er, at når forestillingen er slut står alle artister og siger farvel og på gensyn til publikum.
Reserver, køb billetter og se meget mere på www.baldoni.dk eller på ebillet.dk.
Det er også muligt, at reservere billetter på telefon: 20866010 hverdage ml. 9-14, weekender ml. 11-13, samt på cirkuspladsen fra 1 time før forestillingen.

Skolestart på Virum Gymnasium

Af Birgit Riedel langhoff

Onsdag 14. august havde en fuld årgang på godt 364 forventningsfulde 1g-elever første skoledag på Virum Gymnasium. Det er altid en særlig festlig dag, der afsluttes med den traditionsrige folkedans. Dagen efter møder de ældre årgange også ind, og skolen vil igen summe af liv - og viden og glæde vil fylde lokaler, gange og udendørs arealer.
I sommerferien har pedeller og håndværkere haft travlt med at renovere, male og nyindrette rundt omkring på skolen. Bl.a. indvies et nyt og større fleksibelt drama- og undervisningslokale, der muliggør nytænkning og afprøvning af andre undervisningsformer – også på tværs af hold. Administration og ledelse har længe været i gang med diverse planlægning, og lærerne har forberedt undervisning, så alt er klart til det nye skoleår.
Vi glæder os meget til at tage imod nye og kendte elever og sparke det nye skoleår godt i gang.

Lærerne møder ind nogle dage inden eleverne og vil her bl.a. kunne høre to inspirationsoplæg: Et om Global Dannelse v/lektor Steen Beck og et om FN's 17 Verdensmål v/professor Steen Hildebrandt. Oplæggene vil munde ud i en debat om, hvordan den globale dannelse og verdensmålene kan indgå i fagenes undervisning. Medborgerskab, internationalisering, bæredygtighed og social ansvarlighed indgår i Virum Gymnasiums værdigrundlag og aktuelle indsatsområder. Skolen har et stort og engageret Miljøråd med deltagelse af både elever, lærere og andre personalegrupper, der sætter diverse konkrete initiativer i gang. I indeværende skoleår er der desuden som noget nyt planlagt en halv FN-Verdensmålsdag for alle skolens elever på tværs af klasser og årgange, hvilket har været et stort ønske fra eleverne.

VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling

Folkedans på Virum Gymnasium - Foto: Virum Gymnasium

Kære læser

Spar plastposen, og støt avisen:

Priser fra 65,-

I ♥ BREDE / ♥ Sorgenfri I ♥ VIRUM

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

VIRUM-SORGENFRI AVIS

Lottenborg Kro åbner igen

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Lottenborg har en ældgammel historie

Selv om Lottenborg Kro ikke har officiel status af kongelig priviligeret kro, er der næppe nogen dansk kro der har haft kongeligt besøg så ofte som Lottenborg, hvor Arveprins Knud (Bror til kong Frederik den 9.) ofte besøgte kroen – han boede jo også dør om dør på Sorgenfri Slot.

Går vi længere tid tilbage i historien har var H.C. Andersen, B.S. Ingemann og H.C. Ørsted gæster på kroen.I
I mange år var kroen ejet af Lyngby-Taarbæk Kommune, der solgte den i 2011 med det formål at der fortsat skulle drives kro, men det var ingen betingelse ved salget

Nyt liv i kroen

Ved mit besøg på kroen for nylig, fik jeg en god snak med ejeren Robert Christiansen og hans gode ven og kok Erik Andersen omkring kroens fremtid.

Robert og Erik fortæller at det fortsat er vanskeligheden med at finde en kvalificeret og pålidelig kok eller partner som er årsagen til at Lottenborg igennem lang tid ikke har haft normale åbningstider. I øvrigt oplyser Robert at mangelen på kokke er et problem i hele branchen og derfor vil det at finde en dygtig kok særligt til en genåbning af et stort sted som Lottenborg Kro være særligt vanskeligt når der skal konkurreres om arbejdskraften med mere etablerede restauranter.

Derfor introduceres nu et nyt koncept med Erik kompetent i køkkenet. Søndag d. 18 august åbnes dørene med klassikeren Stegt flæsk og persillesovs ad libitum som ved høflig selvbetjening serveres fra buffet og i dagens anledning er også drikkevarerne gratis. Den nærmere beskrivelse af arrangementet kan ses på kroens hjemmeside.

Indtil videre, i en forventning og et håb om at dette

vil blive modtaget positivt vil Lottenborg herefter frem til årsskiftet holde åbent med dagens ret fra buffet hver fredag, lørdag og søndag kl. 18:00. Herefter kan det jo tænkes, hvis stemningen berettiger hertil, at menuer og åbningstider bliver udvidet.

Lottenborg oplyser også at Kroen modtager henvendelser angående afholdelse af arrangementer og at der eksempelvis gerne holdes åbent med traktement efter bisættelser, "mindre fester" med servering fra buffet, receptioner o.l. - men foreløbigt aftales dog kun ca. 2 - 3 uger frem medens henvendelser vedrørende konfirmationer og andet som ønskes afholdt i 2020 bliver noteret.

Afslutningsvis lovede vi at fortælle at kroen godt kan bruge erfarne køkken- og serveringsmedarbejdere i forbindelse med det nye koncept.

Der er ikke plads til alle børn!

Børn med særlig behov tilgodeses ikke i lokalområdet, når det gælder fritidsaktiviteter og hobbyer.

Af Caroline Amalie Falkenberg

Virum og Sorgenfri har et utal af fritidsaktiviteter for børn i alle aldre. Fra 2-årsalderen kan man gå til håndbold i VSH, vi har flere fodboldklubber og masser af dansetilbud, men kun få, der henvender sig til børn med særlige behov: tennis og ridning!

Børn med autisme, ADHD og andre diagnoser kræver anerkendelse, overskud og forståelse. For at imødekomme deres behov skal der en ekstra indsats til, og det ser ud til at være svært at generere i de lokale foreninger og fritidsaktiviteter. Flere af disse børn går på specialskoler, som vi kan prale af at have 2 af i Virum; Sorgenfriskolen (0.-4./5. klasse) + Hummeltofteskolens Gruppeordningen (5.-9. klasse) og behandlingskolen Chrysalis (0.-9. klasse), der underviser normaltbegavede elever med et psykiatrisk behandlingsbehov, fx. ADHD og autisme.

Foto: Michal Parzuchowski-Unsplash

"Normale" børn går til fodbold, spejder, badminton, basket, dans, gymnastik, trampolin, cykling, svømning og en masse andet, mens børn med særlige behov har sværere ved at indgå naturligt på et hold med 14 andre børn, da disse ikke i samme udstrækning kan rumme de mange indtryk omkring dem, eller fx kan reagere hurtigt på en kort besked uden yderligere vejledning.

Udbuddet af fritidsaktiviteter til denne lille gruppe børn med særlige behov begrænser sig til tennisundervisning i Virum-Sorgenfri Tennisklub der har oprettet et særligt hold, Team Fred, der fungerer som et familietennishold, hvor en forælder er tilstede sammen med hvert barn. Derudover findes der kun Handikapridning hos Exmoor Stalden, der på sin hjemmeside gør opmærksom på deres tilbud.

Foto: Pixabay

Ved en søgning på parasport.dk, som er portalen for idræt for mennesker med handicap, er tennis det eneste resultat i LTK, der henvender sig til denne gruppe af børn.
Det er ærligt talt svært for en forælder til et udfordret barn, at finde en fritidsaktivitet.

En morfar til en skøn dreng med autisme, som min hund og jeg i øvrigt har haft fornøjelsen af at læsetræne med, henvendte sig forleden med en kedelig meddelelse om, at barnebarnet skal hele vejen til Farum eller Allerød for at kunne gå til svømning. Lillesøster kan svømme, for hun går til svømning på Fuglsanggaardsskolen. Storebror kan ikke engang gå på et hold i Lyngby svømmeklub, da de skriver:
'For at svømme på bæverholdene skal børnene være trygge i vandet, hvilket indebærer, at de skal være trygge ved at få hovedet under vandet og kunne flyde på både maven og ryggen. Børnene skal desuden gerne være i stand til at modtage kollektive beskeder ifm. undervisningen.'
Og det kan han ikke - altså stå i mængden af 20 andre børn, føle sig tryg og modtage en besked. Det vil bombardere ham med indtryk, og han vil føle sig udenfor og ikke få noget ud af undervisningen, fortæller hans far, Morten Dam, som uddyber, at det samtidigt gør ondt at se sønnens blik, når han står på bredden ved Furesøen og kigger efter lillesøster, der svømmer uden problemer.

Fortsættes på næste side

Fortsat fra side 9

Kan det være rigtigt, at vi her i Virum/Lyngby, som er et ressourcestærkt område, ikke har flere idræts- og fritidstilbud til vores børn med særlige behov? Skal man virkelig ud og køre langt?

De fleste forældre kender til problematikken med bare at nå at hente børn to forskellige steder, for så at skulle handle ind og lave mad. Hvis man så lige tilføjer et barn, hvor alting skal ske i et tilpasset tempo og med særlige hensyn til både barnet og søskende, så har man altså en mission impossible, hvis man skal udenbys hver gang, det ene barn skal have et fritidsliv.

Imidlertid har jeg sonderet terrænet ved at spørge åbent i et lokalt kvindenetværk, og det viser sig, at flere foreninger i vores lokalområde er åbne for at modtage børn med særlige behov, og gerne vil tilrettelægge undervisningen efter behov. Eksempelvis tilbyder Lyngby Bueskyttelaug, NFKK Kajak og flere rideskole en tilpasset undervisning.

Jeg opfordrer hermed forældre til selv at opsøge foreningerne for at høre om dem om mulighederne for deres barn. For de er der!
Samtidigt opfordrer jeg foreningerne til at bakke op om at danne tilbud for den gruppe af børn, der ikke kan indgå i den traditionelle undervisning.

Tak til de mange privatpersoner, der har bidraget til artiklen med forslag og viden om tilbud. Og tak til foreningerne, der er favnende og hjælpsomme.

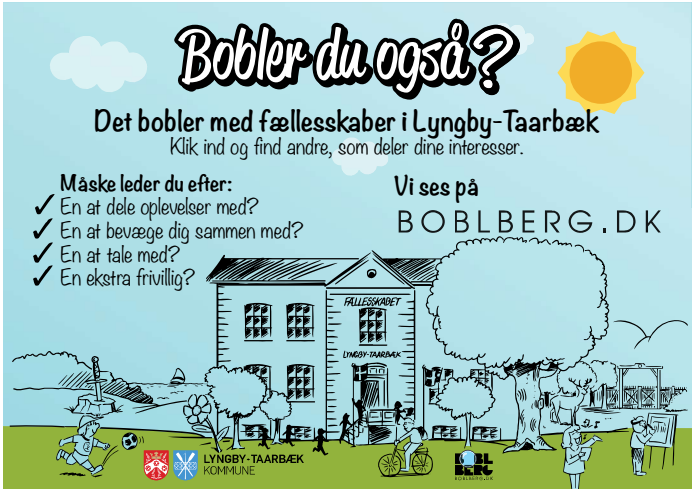
Eksisterende tilbud:

Virum-Sorgenfri tennisklub - GRATIS
Team Fred træner tirsdag kl. 16.00 til 17:30. frem til 27. august 2019
For børn og unge med særlig behov. (primært 10-15 år) www.vst-tennis.dk/ metterytselvst@gmail.com, www.facebook.com/VSTtennis/

Kids Volleyball hold sammen for drenge og piger mellem 9-12 år som har ADHD, IA
eller andre særlige behov - (under udvikling)

Handicapridning - Exmoor rideskole for mange typer handicap både fysiske og psykiske. https://www.exmoor-stalden.dk/handicapridning

Specialsport.dk inkluderer ikke LTK, og nærmeste tilbud er Søborg og Gentofte.



Andre, der har ry for at kunne tilbyde tilpasset undervisning:

Bueskydning - Lyngby Bueskyttelaug - www.bueskydning.dk - fra 10 år

KFUM Virum-Sorgenfri - ved Sorgenfri Kirke

Kajak - NFKK - mandag og torsdag mellem kl. 17:00 – 18:20 - https://www.nfkk.dk

Ponyridning - Frederiksdal Ridecenter - www.frederiksdalridecenter.dk

Ridning - Ørholm rideskole (max 6 på hvert hold) http://oerholmrideskole.dk

For voksne Kørestolsbrugere:

Siddende Aerobic - Lyngby Handikap idrætsforening - www.lhif.dk

Svømning - Lyngby Handikap idrætsforening - www.lhif.dk

Håndcykling - Lyngby Handikap idrætsforening - www.lhif.dk

Skitur - Lyngby Handikap idrætsforening - www.lhif.dk

Succes så det batter

De har styr på bat og bold i Virum Sorgenfri Bordtennisklub. Også i den grad!

Af Kim Engelbrechtsen

I maj blev det til seks danske mesterskaber. De dygtige ungdomsspillere hentede ikke færre end ni medaljer hjem. Og på Dansk Bordtennis Unions årsmøde i slutningen af juni blev Virum-Sorgenfri kåret til årets bordtennisklub i Danmark. Prisen har været uddelt siden 1990, og Virum-Sorgenfri, der er den klub i Danmark, der har flest ungdomsspillere, har fået prisen én gang tidligere tilbage i 2004.

Klubben fik prisen for sit store arbejde for både bredden og eliten.
Klubbens cheftræner er David Hindersson, 31 år. Han startede i klubben som 8-årig, og han har været træner i de seneste 15 år og er medlem af bestyrelsen. Han fortæller, at klubben lægger megen vægt på godt sammenhold.
- Vi arrangerer ture til Tivoli og holder sommerlejre, hvor vi spiser og sover sammen, det giver et godt

kammeratskab. Vi arbejder ud fra mottoet "sammen bliver vi bedre". Hvis et andet klubmedlem bliver bedre end dig, skal du tage ved lære i stedet for at blive misundelig, siger han.
Han fortæller, at klubben kun vil have danske spillere med lokalt tilhørsforhold i modsætning til f.eks. klubberne i Næstved og Roskilde, der har købt kinesiske, svenske, hollandske spillere og stjerner som Michael Maze, der kun møder op til kampene.
- Det er en tragisk udvikling for dansk bordtennis, fordi den bygger på, at udefra kommende spytter penge i kassen, og fordi de nye talenter, som ellers skulle bære klubberne frem, ikke udvikles. Vi vil gerne have udlændinge. MEN de skal være ægte medlemmer af klubben, dvs. komme i klubben, træne der og hjælpe de unge.

Klubben har fra september fået tildelt mere hal-tid, hvilket åbner for, at der kan tages nye medlemmer ind. Også fra september bliver der et hold for personer fra 60 og opad, som spiller en formiddag om ugen. Apropos ældre spiller: En af klubbens legender, Niels Ramberg – blandt venner kaldet "gumle" - er for nylig blevet europamester i 70 års rækken. Vi bringer i et af de kommende numre af avisen et portræt af europamesteren.

Klubben har 180 medlemmer, de 100 er under 18 år. Økonomi: 150.000 om året i form af kontingenter, sponsorater og kommunalt tilskud. Aktuelt søger klubben sponsorer, idet den lige har mistet en af hovedsponsorerne, It-konsulent firmaet Scales AS, der bidrog med 50.000 om året.

Klubbens formand, Henrik Vendelbo, (tv) fik overrakt prisen af bestyrelsesmedlem
i Dansk Bordtennis Union, Lars Høgsberg.

fortsat fra side 11

Introholdets medlemmer spiller hver onsdag, hvor klubbens trænere klæder dem på til at indgå i træningen sammen med de eksisterende ungdomsmedlemmer.

Årets ungdomsklubmesterskab 2018-2019

Julie Asbjerg Andersen
autoriseret Psykolog
Cand psych. aut.
Telefon: 60 10 00 80

Mail: Julie@mentaltoverskud.dk
www.mentaltoverskud.dk

Gymnastik i Hummeltoftehallen

Af Sebastian, medieansvarlig i LG gymnastik

”ER DU TIL GLIMMERGYMNASTIK? ELLER DRØMMER DU OM AT BLIVE STJERNEAKROBAT?”

Tilmeldingerne er væltet ind på de forskellige hold som tilbydes i LG gymnastik, og der er lagt op til endnu en helt fantastisk sæson for foreningen. Heldigvis er der stadig få pladser tilbage på forskellige hold i Virum-Sorgenfri området.

En af de steder hvor der stadig er plads er på Akrobatik holdene. Så hvis du er mellem 5 og 14 år gammel, og kunne tænke dig at prøve kræfter med Akrobatik så er det bare om at tilmelde sig. På holdene lære du akrobatiske løft ved at samarbejde med de andre på holdet, og derved udnytte hinandens kompetencer bedst muligt.

Løftene tilpasses alt efter alder og niveau, og bliver sammensat til fine koreografier ved brug af rytmiske elementer og egenfærdigheder. På den måde bliver du udfordret både i din rytmiske kunnen, styrke og teknik, samtidig med at du lærer klassiske gymnastiske færdigheder som vejrmøller, hovedstand, spagat, split, bro og baglæns overslag.

En anden mulighed, hvis du er mellem 4 og 6 år gammel, er at tilmelde dig et af LG gymnastiks hold inden for Rytmisk Gymnastik. Her udfordres du både gennem små rytmiske sekvenser og gennem gymnastikken i de grundmotoriske færdigheder (balancer, smidighed, kolbøtter, håndstand, vejrmøller, bro, mm.). På holdene benyttes også håndredskaber som bolde, vimpler og tøndebånd og mindre redskabsbaner. Undervisningen foregår til glad musik og med sved på panden.

Så om end det er akrobatiske løft eller glimmer dragter og rytmiske udfoldelser der trækker, så er der mulighed for at blive en del af den nye sæson hos LG gymnastik. Man kan tilmelde sig over hjemmesiden www.lg-gymnastik.dk/HOLD, eller skrive en mail til info@lg-gymnastik.dk for at høre mere om holdene.”

LG gymnastik
- vi bevæger mennesker!

HUSK! HVIS DU HANDLER LOKALT
så gavner det nærmiljøet

Frilandsmuseet - en historisk forlystelsespark

- Vor lokale stolthed er altid et besøg værd!

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Som ung fotoentusiast, brugte jeg megen tid på Frilandsmuseet. Der var masser af flotte motiver, ikke mindst når jeg bagefter gik hjem og fremkaldte de sort hvide billeder i mit mørkekammer .
Idag har de fleste glemt hvad et mørkekammer er, hvis de da overhovedet ved at det har eksisteret. Detajerne vil jeg ikke her komme ind på, for det centrale i min artikel er den udvikling Frilandsmuseet har været igennem de seneste år.
Jeg husker min tid som ung på Frilandsmuseet som en tid hvor det var et museum, stort set for historisk interesserede eller for skolekasser der skulle lære om fortidens levevis i Danmark – forholdsvis kedeligt for et barn eller en teenager. Det var næsten som om intet måtte røres og "græsset ikke betrædes".
Idag er frilandsmuseet blevet en mindre forlystelsespark, i hvertfald om sommeren, hvor børn og unge med deres forældre, virkelig har mulighed for at opleve et levende museum og på en spændende måde få fortalt om livet i by og land i gamle Danmark.

Aktivitetsniveaut i husene er væsentlig forbedret og dyreparken forøget så man idag oplever livet på landet med både dyr og mennesker og nemt kan sætte sig ind i den udvikling der er sket i danmark de seneste 2-300 år.
I visse af husene må man røre ved tingene og man får indblik i at en vandpumpe også virkede i gamle dage og ikke kun står til pynt. Det var utænkeligt for år tilbage.
Jeg indfandt mig på Frilandsmuseet med mit barnebarn Laurits, - vi havde hørt der var Orla Frøsnapper festival og det skulle Laurits opleve.
Laurits, der kun er 3 år, var meget interesseret i alt hvad der foregik og selv om de små ben skulle gå nogle lange veje, indfandt trætheden si først efter besøget og på vej hjem i bilen.
Frilandsmuseet havde i år valgt 3 temaer for deres arrangementer - H.C.Andersen festival, Orla

Frøsnapper festival og Bonderøvsfestival. Og det er her forlystelsesparken kommer ind.
Udover skuespíl i løbet af dagen, var der adskillige aktiviteter som børnene kunne deltage i – ikke mindst var der flere karusseller som Laurits var meget intereseret i, man kunne helt lovligt male på et plankeværk eller prøve at gå i skole ligesom orla Fræøsnapper. Mange havde taget lidt mad med hjemmefra som man kunne nyde frokostpladserne eller blot i græsset foran en af de gamle smukke gårde i bedste skovtursstil.
Havde man behov for at købe noget til sin frokost, var priserne absolut i en ende som var til at betale.
´´Jeg ved en 3 årig normalt er meget taknemlig at have med, for alt er næsten spændende i denne alder, men efter en hyggelig dag havde Laurits oplevet rigtig mange spændende ting og på en sjov måde set lidt til det liv man levede på´land og i by i gamle dage.
Dagen sluttede af med at sidde på en rigtig traktor nok den største oplevelse for en bydreng på 3 år.

Kom ud af din magelighed

Halds saloner er klar til en ny sæson

Magelighed – Bevægelse - Digital afhængighed, samt et par simple leveregler til vores digitale hverdag, det er 3 temaer i en ny bog skrevet af Kaptajn Jespersens barnebarn Margrethe Neergaard. Margrethe fortæller om hvordan / hvorfor bogen blev til. Hvordan mottoer, mere end 50 år gamle er højaktuelle i dag, og hvilke udfordringer vi har med den digitale tidsalder, såvel voksne som børn. Margrethe Neergaard er uddannet sygeplejerske og grundlægger af Kaptajn Jespersen Instituttet. Hun er forfatter og foredragsholder og underviser selv i Stavgymnastik nogle gange om ugen – og der bliver mulighed for at afprøve Stavene til stavgymnastik.

Billetter købes på telf. 5150 0782

"Vi skal alle sammen gøre os fortjent til hinanden" – kom og hør hvordan.

Onsdag den 28. august 2019 kl. 17.30 - 19.30

På Frilandsmuseets Restaurant
Pris 220,00 kr. (incl. kaffe, fransk anretning, vin/øl/vand og lotteri)

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

Husk at skrive
Til avisen når du har
noget på hjerte
redaktion@virumby.dk

KOM TIL DIALOG, KAFFE OG IS

DIALOG OM FREMTIDEN FOR SORGENFRI BYMIDTE
BYVÆRKSTED PÅ SORGENFRI TORV 31. AUGUST KL 10-13

Kommunalbestyrelsen vil gerne høre din mening om udviklingen af Sorgenfri Bymidte. Vi inviterer derfor til uformelt "Byværksted" lørdag 31. August på Sorgenfri Torv, Sydtorvet ved Hummeltoftevej. **Kl. 10, 11 og 12** fortæller vi om processen og mulig udvikling af Sorgenfri Bymidte. Kom og hør mere og sig din mening!

Skattejagt for både børn og voksne – kom og deltag i en bytur ud over det sædvanlige – en skattejagt arrangeret af elever fra Hummeltofteskolen. Undervejs bliver I forvandlet til forelskede italienere, zen-buddhister, reklamefotografer, væsener fra det ydre rum og arkitekter, som sætter ord og værdier på Sorgenfri Torv. Vi trækker lod blandt de deltagende om skatten; et gavekort til Greens Boghandel.

Følg desuden udviklingen af ny helhedsplan for Sorgenfri Bymidte på kommunens hjemmeside *www.ltk.dk*. Her kan du også deltage i dialogen ved at svare på vores spørgeskema.

LYNGBY-TAARBÆK KOMMUNE

Spændende børne aktiviteter i Virum Kirke

Skattejagt og bålaften i Virum Kirke

Af Marlene Kejser

Skattejagt og bålaften i Virum Kirke
Vil du med ud på de vilde have og lede efter en kostbar skat? Så bliv en del af besætningen, når Virum Kirke sætter sejl på sørøverskibet til en

skattejagt torsdag d. 20. august kl. 17.00

Sognepræst Kristian Tvilling og kirke- og kommunikationsmedarbejder Marlene Kejser fører an med piratflag i hånden, papegøje på skulderen og klap for øjet, og de håber meget, at der er nogle seje sørøvere derude, som vil hjælpe med at finde skatten! Det bliver en rejse med udfordringer, vind i håret og sjove oplevelser. Efter skattejagten vil der være piratmåltid over bål, hvor FDF Virum deltager. Hvis du vil være en del af besætningen, så tilmeld dig på www.virumkirke.dk senest d. 18. august. Det er gratis at deltage.

Minikonfirmand for 4. klasser i Virum Kirke
Bibelfortælling, skattejagt, drama, minikonfirmandgudstjeneste og masser af andre sjove og spændende aktiviteter kan du blive en del af som minikonfirmand i Virum Kirke fra d. 4. september. Gennem leg, kreativitet og drama går minikonfirmanderne i Virum Kirke på opdagelse i de store fortællinger fra Bibelen. Der skal laves hyrdestave, tydes skattekort, læres fadervor og så skal der gang i både fantasi og stemme, når holdet laver minikonfirmandgudstjeneste, som ligger ved den årlige høstgudstjeneste d. 30. september.
Som minikonfirmand kan man i fællesskab med andre børn lære præsterne og kirken at kende og blive godt forberedt til konfirmandundervisningen. Som afslutning på forløbet får man et minikonfirmandbevis med hjem.

Minikonfirmand er ved sognepræsterne Kristian Tvilling, Inge Nelson og Elisabeth Siemen, organist Knud Rasmussen samt kirke- og kommunikationsmedarbejder Marlene Kejser.

Minikonfirmand foregår hver onsdag fra d. 4. september til d. 27. november kl. 15.00-16.45

Både Virum Skole og Fuglsanggårdsskolens elever deltager på holdet. Tilmelding på www.virumkirke.dk senest d. 26. august.

Lokale kunstnere udstiller i Nordre Mølle

Af Hanne Isabella Pedersen

Fredag d. 9 august åbnede kunstudstilling i Nordre Mølle, Lyngby Hovedgade 24 med fest og farver. Rigtig mange havde enten planlagt besøg eller blev fristet af at møllen var åben.
Stadsarkivar Mette Henriksen bød velkommen, og i sin tale var det tydeligt, hvordan Mette glædes over at denne historiske mølle og kunsten forenes på allerfineste måde.
Det er 10 kunstnere, heraf halvdelen fra Virum-Sorgenfri, fra ÅBNE DØRE i Lyngby-Taarbæk, der har sat udstillingen op. Den omfatter maleri, keramik, foto og smykker.

Udstillingen er åben indtil søndag d. 25 august kl 16. Åbningstider :
Hverdage 13 -18
Weekend 11 -16
Mandag lukket.
Entre gratis.
Udstillingen passes på skift af kunstnerne selv, så der er rig mulighed for en snak om kunst og en rundtur i udstillingen. Varmt velkommen til alle!

Skolestart – forventninger eller frygt?

Af Cand Psych. Julie Asbjerg Andersen

Mange børn og unge starter skole, gymnasial eller videregående uddannelse i denne tid. Mange glæder sig, mens andre oplever starten på noget nyt og ukendt meget svært. Afhængig af alder og om det er nyt klassetrin eller helt ny uddannelse, kan tankerne kredse om forskellige emner lige fra "hvad skal der ske første skoledag?" til de større "kan jeg klare de nye udfordringer"? og "kan jeg finde nogle venner?". Børn og unge kan bruge meget tid på at gruble og bekymre sig, og det er ikke altid de deler deres bekymringer med forældrene – især hvis det er unge.

I et stort, dansk forskningsprojekt, følger forskere 6.000 børns psykiske udvikling over tid. Denne forskning viser, at 6 ud af 100 børn har psykiske problemer ved skolestart.

Efter fem-seks år i skole er det tal steget til 14%

(kilde: psykiatrifonden.dk)

Det kan derfor være vanskeligt som forældre at vurdere om der er tale om "almindelig" spændthed eller nervøsitet, eller om der er tale om noget psykisk ubalance hos barnet/den unge.

Nogen vælger at se tiden an og støtte barnet/den unge i form af dialog og forståelse. Mens alt er nyt, kan det være en god idé at tilpasse øvrige krav til barnet/den unge, indtil de er faldet lidt til. Ekstra omsorg i omstillingsprocessen kan lære barnet/den unge, at det er okay at være træt og spare lidt på kræfterne – kort fortalt lære dem egenomsorg.

Opstart af skole kan for nogle børn/unge sammenlignes med et jobskifte. De fleste af os vil opleve os selv mere trætte den første tid på et nyt job. Derfor er det godt med forståelse og imødekommenhed ift. barnet/den unges behov.

Har man som forældre bekymringer for om barnet/den unge trives, kan det være en god idé at kontakte en psykolog. Jeg taler med mange unge og deres forældre om trivsel generelt og ift. skole og uddannelse. Den mest almindelige problematik er, at barnet/den unge går med nogle bekymringer/har vanskeligheder forbundet med det faglige eller relateret til det sociale samspil.

Alene det at få hjælp fra en psykolog til at formulere og forstå hvad deres mistrivsel bunder i, er en stor lettelse for mange. Psykologen kan i visse tilfælde hjælpe med at videregive oplysningerne til forældrene – med barnet/den unges samtykke naturligvis. Familien kan herefter overveje om skolen skal orienteres om evt. særlige hensyn, eller bringe temaer op, som skal håndteres vha. pædagogiske tiltag på klasseplan.

Reaktioner på mistrivsel hos børn og unge

Adfærdsmæssige

- Aggressioner
- Svært ved at kontrollere impulser
- Svært ved at etablere sociale kontakter
- Stort fravær i skolen
- Koncentrationsbesvær
- Mobber andre
- Konflikter med andre børn

Psykiske

- Tristhed
- Føler sig misforstået
- Svært ved at bearbejde følelser og impulser på en god måde
- Ensomhed
- Skyldfølelse
- Angst og bekymring

Fysiske

- Stor uro
- Hovedpine
- Mavepine og kvalme
- Søvnbesvær
- Appetitændringer
- Kraftig reaktion på småskader

(kilde: psykiatrifonden.dk)

Netto i Sorgenfri er åbnet igen, i nye klæder

Nettos nye butik i Virum er klar med et helt nyt butikskoncept: Ny indretning, nye farver og et særligt fokus på frugt og grønt og nemme måltider. For danskerne efterspørger både det sunde og det nemme.

Det bliver en anderledes Netto, som borgerne i Virum kan møde, når de fra i dag, den 15. august, går på indkøb i deres Netto på Sorgenfri Torv 29.

Butikken åbner nemlig med Nettos helt nye butikskoncept, der skal løfte hele indkøbsoplevelsen. Butikken vil adskille sig fra en typisk Netto, idet både indretning og look-and-feel har fået et gennemgribende løft. Og derudover vil butikken opleves anderledes, da alt fra musik og varer til Netto-medarbejdernes tøj er opdateret.

– Vi har ganske enkelt revitaliseret hele vores butikskoncept, som har fået en gennemgribende makeover. Kernen i vores nye koncept vil stadig være det, som man som kunder kender: Nemlig gode varer til de bedste priser. Men med vores nye koncept vil vi i endnu højere grad gerne skabe butikker, som det er rart at være i for kunder og medarbejdere, fortæller Michael Løve, der er direktør i Netto.

Kernen i butiksoplevelsen vil tage afsæt i Nettos danske og skandinaviske rødder, og udover nye farver og mere lækker look-and-feel har den nye butik også en særlig indretning. Således vil frugt- og grønt-afdelingen spille en mere bærende rolle, ligesom convenience-varer vil få sin egen sektion, så det er nemt for alle at finde de nemme måltider.

Butikschefen i den nye Netto-butik er Tobias Lykke Thomsen. Tobias er en erfaren Nettomand, som på åbningsdagen har været ansat i Netto i 22 år. Siden 2002 har han været butikschef i en lang række Nettobutikker, heriblandt Tårnby Torv, Nørre Voldgade, Nørrebrogade og Gentoftegade. Han glæder sig meget til at byde kunderne indenfor i den helt nye butik:

– Vi vil gerne skabe fremtidens discountbutik med afsæt i en mere rolig butik, der er kendetegnet ved et stærkt sortiment af kvalitetsvarer til discountpriser og stor friskhed. Vi vil i endnu højere grad indrette butikken efter kundernes efterspørgsel, som går mod markante frugt- og grønt-afdelinger, convenience og en enkel og nem navigering i butikken. Det skal være behageligt at handle her, og på tværs af hele butikken vil man møde en styrket oplevelse, som vi håber, at kunderne vil tage rigtig godt imod

Om Netto-butikken på Sorgenfri Torv 29

- Butikken har alt i alt et salgsareal på godt 1100 m2.

Butikken vil adskille sig fra en typisk Netto-butik i kraft af:
- Markant større frugt- og grøntafdeling.
- En særlig og større sektion med convenience-varer, som findes i forlængelse af frugt- og grøntafdelingen.
- Ny placering til de kendte Spot-varer, som alt efter varetype vil blive placeret nær det faste sortiment af tilsvarende varer.
- Mere plads til køl- og frost med plads til præsentation af det ferske kød.
- Nyt inventar, med en skandinavisk look-and feel-fornemmelse. Eksempelvis med trælook i frugt- og grøntafdelingen.
- Nye farver på inventar og væg, hvor den klassiske gule Netto-farve også har fået en opdatering.
- Indretningen i butikken er udarbejdet, så kunderne nemt kan navigere rundt. Udover frugt og grønt vil også convenience, fersk kød og en lang række andre varer blive fremhævet, så kundens indkøbsoplevelse og indkøbsflow forbedres.
- Ændret belysning i butikken, hvor varerne vil være i fokus.

HUSK! HVIS DU HANDLER LOKALT
så gavner det nærmiljøet

Klassiske koncerter på Frederiksdal Slot

Igen i år lægger slottet lokale til spændende klassiske koncerter

Nordic String Quartet

Kvartetten blev dannet i 2013 og består af fire, unge strygere: Heiðrun Petersen (FO), Mads Haugsted Hansen (DK), Daniel Eklund (SE) og Lea Emilie Brøndal (DK).

Koncerten foregår søndag den 1. september kl. 19.30.

Musica Ficta

Vokalensemblets speciale er musikken fra middelalder og renæssance, hvor komponisterne skrev deres store værker for den menneskelige stemme. Kunstnerisk leder og dirigent, Bo Holten (midtfor), er blandt verdens førende på dette felt.

Koncerten foregår søndag den 25. august kl. 19.30.

Billetter kan købes hos greens Boghandel - Sorgenfri Torv.

danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEA

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

Virumløbet 2019

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Det traditionsrige løb, Virumløbet finder sted i år, søndag den 1. september.
Alle kan være med til Virumløbet – der er ruter og distancer for alle, små som store,familier eller eliteløbere.
Løbet starter og slutter i Virumparken kl. 10.30.
Der er ruter til alle aldre og kondital – i år også en distance for gående.

- **2 km (2-8 årige)**
- **5 km**
- **10 km**
- **Nyhed: 5 km gå-rute (til dem som ikke løber)**

Virum Sorgenfri håndboldklub, der er arrangør af løbet, sørger for en hyggelig dag for hele familien med hoppeborge, musik, pølsebod, kage, kaffe og god stemning - og selvfølgelig løb.
Klubben oplyser at der vil være løbechip i løbenumrene, så man kan se løbetiden, så snart man kommer i mål.
Vi kan kun opfordre til at man bakker op om løbet – husk at tage din nabo med.

Foto: Hans-Jørgen Bundgaard

Billede fra Virumløbet 2018, hvor flere end 1000 deltog

Vidste du!
at du altid kan hente de tidligere numre af Virum-Sorgenfri Avis
På www.virumsorgenfriavis.dk

Virum Bymidte - nu sker der noget, men hvornår!

Helhedsplanen udmøntes.

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Umiddelbart efter redaktionens slutning, var der møde i byplanudvalget. Her var der et forslag om frigivelse af midler til renovering af Virum Bymidte.
Virum- Sorgenfri Handels- og Borgerforening har været med i projektet siden 2012 hvor posthuset blev solgt til en investor. Foreningen er naturligvis glad for bevillingen, men den er desværre ikke stor nok til at få gennemført den helhedsplan der er vedtaget af kommunalbestyrelsen. Derfor har foreningen fremsendt bemærkninger til mødet hvor det bl.a. er påpeget at man ikke ønsker en minimalløsning, men en løsning der en gang for alle kan ophøje Virum bymidte, til den lokale handelsby som den har fortjent.
En anden ting der i forbindelse med mødet er påtalt er at hele projektet tilsyneladende er forsinket og først vil starte i 2021.
Med en bevilling tilbage fra 2017 mener foreningen ikke, det kan være rigtigt at kommunen først kommer i gang et år efter byggeriet på posthusgrunden vil være færdigt, når det netop er et af de punkter der har været meget væsentligt i hele forhandlingsforløbet med kommunen.

Du kan se hele dagsorden og referat på vores hjemmeside, www.virumsorgenfriavis.dk

Foto: Hans-Jørgen Bundgaard

Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening påpegede bl.a. i kommentar til byplanudvalget at det er vigtigt ,at få bl.a. belægningerne mellem Geels Plads/posthusgrunden og Virum Torv ind i projektet fra starten, af hensyn til de handicappede, samt mobiliteten mellem de to torve så kørestole, barnevogne og indkøbsvogne kan kørespå belægninen.

Få designet og opsat en professionel hjemmeside eller webshop

Kontakt Nick Hartmann på telefon: 50 700 333

HARTMANN CREATE

HJEMMESIDER | WEBSHOPS | GRAFISK DESIGN

SOLSIKKEMARKEN 27 · 2830 VIRUM · WWW.HARTMANNCREATE.DK

Kopiering standard eller storformat

Fotokopier & hæfter
Billedfremstilling
Plakater
Trøjetryk
Folietekster
Laminering - scanning

Vi trykker mens du venter.
(Afhængig af mængden)
Vi har altid kaffe på kanden.

Sangen til festen
99,- kr.
50 stk. A4 glittet papir

PREMIER SKILTE – TRYK - FOTO

Sorgenfri Torv 4, 2830 Virum – Tlf: 60 66 76 26

Kort nyt

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Husk Kongevejen er spærret søndag p.g.a. KMD Triathlon. Det er cykeldelen af løbet der kører gennem Kongevejen fra Nord til syd.
Se mere om løbet på hjemmesiden.

Virum har fået en ny vej, Bjørn Winbladsvej. Veje er nu en del af højskolevej og fører forbi Bjørn Winblads Hus - resten af vejen hedder stadig Højskolevej.
Du kan i øvrigt læse mere om Bjørn Winblads Hus i et omfattende interview i Virum Sorgenfri Avis nr. 4 på www.virumsorgenfriavis.dk.

For en kort stund havde Virum Centrum fået sin egen havn, det så i hvert fald sådan ud da viadukten endu engang i et stærkt regnskyl blev oversvømmet.

Der holdes rejsegilde på byggeriet på posthusgrunden den 28 august for et inviteret publikum. Her vil bl.a. præmier for plankeværksmalerierne blive overrakt.

Foto: Caroline Amalie Falkenberg

Lyngby Loppetorv holder det sidste udendørs loppemarked ved Virum hallerne, søndag den 8. september. Stadepladser kan købes på www.lyngbyloppetorv.dk.

Derudover har vi udvidet redaktionen med Kim Engelbrechtsen, Birgit Trillingsgaard, Hanne Isabelle Pedersen og et gensyn med Caroline Amalie Falkenberg.

Vi byder dem alle velkommen.

VIRUM-SORGENFRI AVIS

Konkurrencevinder

Redaktionen siger tak for de fremsendte billeder fra fotokonkurrencen vi udskrev i seneste nr. af avisen.

Vinderne af årets sommerfotokonkurrence er:
Christine Høybye - vi ønsker tillykke!
Ved bedømmelsen har vi lagt vægt på at der er et meget lokalt kendetegtn og så gør det ikke noget at billedet viser to skønne piger.

Vinderen kan henvende sig hos
Premier Skilte-Tryk-Foto på Sorgenfri Torv 4,
hvor de kan få lavet en stor plakat af et billede.

Konkurrence

I samarbejde med

CIRKUS BALDONI

Svar på spørgsmålet, og vind billetter til cirkus:

Hvad er temaet på Baldonis turné?

Find svaret på www.baldoni.dk

I anledningen af Cirkus Baldonis besøg i Virum d. 24. og 25. august 2019 udlodder redaktion i samarbejde med Cirkus Baldoni 3 x 2 billetter til en valgfri forestilling i Virum.

Du skal sende dit svar til **konkurrence@virumby.dk** senest d. 20 august.
Vinderne får direkte besked, og bliver offentliggjort på avisens Facebookside.

VIRUM-SORGENFRI AVIS

Redaktør:
Hans-Jørgen Bundgaard (Ansv.) - hjb@virumsorgenfriavis.dk

Øvrige frivillige medarbejdere:
Kim Engelbrecthsen - ke@virumsorgenfriavis.dk
Birgit Trillingsgaard - bt@virumsorgenfriavis.dk
Hanne Isabella Pedersen
Caroline Amalie Falkenberg

Ønsker du at være frivillig på avisen, kontakt redaktionen.

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

Næste udgivelse: 1. september
Deadline: 26. august

Virum · Sorgenfri
HANDELS & BORGERFORENING

Redaktion og tryk:
Premier Skilte-Tryk-Foto
Sorgenfri Torv 4
2830 Virum
Tlf: 50 50 74 06

Annoncepriser:
Helside: 1.200,-
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: 6.000,-
Halvside: 10 numre: 7.500,-
Alle priser er ekskl. moms.
Se flere priser på www.virumby.dk

Distribution og oplag:
Avisen kan afhentes gratis hos Meny i Virum, Irma i Sorgenfri, Brugsen på Parcelvej, Bistrup og Nør på Virum Station samt på redaktionen, Sorgenfri Torv 4.
Oplag 800-1200 efter behov
Distribueres digitalt med en rækkevidde op til 10.000 brugere.
Udleveres endvidere til biblioteker, skoler, forretninger, venteværelser og institutioner i Virum, Sorgenfri, Brede og omegn.