

Gratis avis

VIRUM-SORGENFRI AVIS

www.virumsorgenfriavis.dk

Dine lokale
nyheder

- hver 14. dag

16. MAJ / 2019 - 9 NUMMER - 2. ÅRGANG



Så er sæsonen i gang i Frederiksdal Fribad s. 8



Lyngby Loppetorv er vendt tilbage til Virum s. 11



Kom og syng med - fællessang i parken s. 13



Da prinsessen besøgte Virum Gymnasium

Læs mere om det royale besøg på side 5 i avisen

Læs hvorfor prinsessen besøgte gymnasiet og hvorfor hun var sammen med undervisningsministeren.

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





Mageløst, at disse smukke "snefnugdroner" nuflyver ud i verden med kimen til nye planter med pragtfulde gule blomster. Du lille mælkebøtte, hvor er din skaber stor.

Kim Engelbrechtsen

Kære læser

Så er vi kommet til midten af maj måned – alt er grønt igen og vi står foran en periode der vejrsmæssigt gerne skulle blive varmere. Det er tydeligt at der er kommet flere bare arme og ben på gaden, omend det stadig har været koldt når solen ikke er helt fremme.

Fuglene kvadrer lystigt i byens parker og haver og blomsterne pibler op af jorden.

Vi befinder os i et område med masser af grønt og det giver naturligvis mulighed for rigtig mange spændende udendørsaktiviteter.

Vi beskriver en del af dem her i bladet, men opfordrer stadig til at alle der har noget på hjertet enten i sin forening eller privat, at skrive til avisen så vi fhøjne kvaliteten og alsidigheden af avisen.

Vi håber på rigtig mange spændende indslag til næste nr. af avisen og glæder os allerede til at præsentere dig fden næste avis.

Dine indslag kan være alt fra et privat loppemarked til et musikarrangement eller blot en sjov historie fra lokalområdet.

Siden sidst har vi fået journalist og forfatter Kim Engelbrechtsen til at skrive lidt - i første omgang vil hans billeder og tekster pryde det felt du ser ovenfor.

Læs mere om Kim inde i bladet.

I øjeblikket er vore master dækket af valgplakater – vores avis er som bekendt helt upolitisk, men derfor kan vi godt ønske alle vore lokale kandidater et rigtig godt valg.



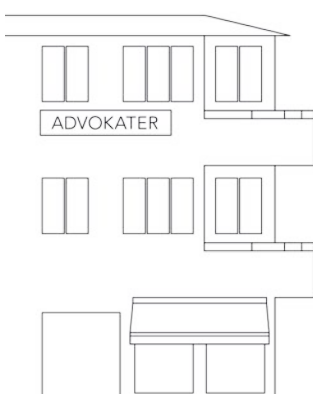
Hans-Jørgen Bundgaard

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**

Kom til informationsmøde

Kulturaftaler 2020-2022 - Open Call

Alle interesserede opfordres til at deltage i et af de planlagte informations- og dialogmøde med henblik på sparring og indgåelse af samarbejder på tværs af kulturlivet i Lyngby-Taarbæk.

Mødet foregår: Tirsdag den 21. maj kl. 18.00-20.00. Rådhuset, Lyngby Torv 17, 2800 Kgs. Lyngby
På møderne kan du som frivillig og lokal kulturaktør/forening blive klogere på:

Hvilke muligheder er der for at indgå en tre-årig tilskudsaftale med Lyngby-Taarbæk Kommune?

Hvilke ansøgnings- og støttekriterier er der?

Hvilke andre aktører er der på kulturområdet – og hvordan kan vi evt. samarbejde?

Tilmelding til infomøder via fritid@ltk.dk med angivelse af navn, organisation/forening, kontaktplysninger.

Hvem kan der søges støtte til:

Kulturforeninger eller -aktører, som er medlemsba-

serede og frivilligt drevet, og som har en tilknytning og forankring til Lyngby-Taarbæk Kommune.

Hvad kan der søges støtte til:

Der kan søges støtte til kulturaktiviteter – og arrangementer, som er offentligt tilgængelige og målrettet borgere og/eller gæster i Lyngby-Taarbæk Kommune i perioden 2020-22.

Støtten gives til aktiviteter indenfor alle kunst- og kulturgenrer. Der gives ikke støtte til aktiviteter eller udgifter, der er rettet mod foreningers drift og interne medlemsaktiviteter. Der gives heller ikke støtte til kommercielle aktiviteter eller til aktiviteter, som er omfattet af driftsaftale med Lyngby-Taarbæk Kommune.

Ansøgninger om tilskud til kulturaktiviteter bliver vurderet efter kommunens målsætninger for udvikling af kulturlivet. Læs kommunens Kulturstrategi her.

Deltag i mødet og få flere informationer.

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

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

Af Birgit Riedel Langvad



Bak op om de locale initiativer I Virum og Sorgenfri



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

Da prinsessen kom til Virum

Af Birgit Riedel Langvad

Fremmedsprog var på dagsordenen, da Virum Gymnasium mandag den 6. maj havde besøg af HKH Prinsesse Marie og undervisningsminister Merete Riisager til en dialog med elever og lærere.

Et bredt udsnit af repræsentanter fra pressen var på plads bag en snor, da HKH Prinsesse Marie i Krone 11 kl. 11 kørte op foran Virum-Gymnasium, hvor hun blev budt velkommen af rektor Mette Kynemund og undervisningsminister Merete Riisager. af rektor Mette Kynemund og undervisningsminister Merete Riisager. Eleverrådsformand Ida Hedegaard Larsen overrakte blomster og bød velkommen på elevernes vegne. Emnet for det fine besøg var udvekslingsprogrammer og gymnasiets arbejde med at styrke sprogfagene. Virum Gymnasium har modtaget midler fra undervisningsministeriets nye puljer til udveksling. Det gav mulighed for at sende fire elever afsted til gymnasiet Jean Renou i byen La Réole syd for Bordeaux på et 3-ugers ophold. De fire elever kunne fortælle, hvordan de fik nærkontakt med fransk kultur ved at følge en fransk skoledag 8 til 17 og ved at bo privat. De diskuterede bl.a. fordelingspolitik og priser på fødevarer i Frankrig med værtsfamilierne, når weekendturen gik til Bordeaux og ruten skulle planlægges efter De Gule Vestes demonstrationer. De franske værter lagde ikke skjul på, at livet i en mindre by på som La Réole byder på udfordringer for helt almindelige franskmænd.



Prinsesse Marie var meget interesseret under hele besøget og stillede mange spørgsmål til eleverne. Hun ville bl.a. gerne vide, om eleverne var blevet bedre til fransk. Og de var ikke i tvivl:

Vores fransk er helt klart blevet forbedret. Vi hørte sproget hele tiden, og sætningsdannelsen er blevet meget nemmere. Vi har også lært hverdags vendinger og tør sige meget mere nu.

Vær klog, lær sprog

Et af punkterne på programmet var fremvisning af en film med mottoet 'Vær klog, lær sprog', hvor tidligere elever fra Virum Gymnasium fortæller på hvilken måde, sprog har haft betydning for deres uddannelse og senere jobmuligheder. Filmen er blevet vist for alle elever i 1. g., der hører om, hvordan sprog bruges på forskellige studier, og hvordan sprog især får betydning for udveksling under studiet. Eller som en af de tidligere elever udtrykte det:

Udover, at det er megablæret at kunne sprog, så er der bare mange flere fede destinationer, man kan vælge, hvis man er flydende i fransk eller tysk.

I Virum Gymnasiums sproglige studieretningsklasse gav eleverne flere eksempler på behovet for sprog. For dem ville udveksling under studiet nærmest være en selvfølge, og en elev kiggede specifikt efter uddannelser, hvor han kunne kombinere tysk med noget andet.

Der var arrangeret tre rundbordssamtaler med fokus på det lokale, det nationale og det globale, som Virum Gymnasium tilbyder eleverne. Her deltog godt 35 elever og lærere og præsenterede udvalgte aktiviteter for gæsterne. Mathilde Bloch kunne bl.a. fortælle, at hun som repræsentant for Danmark skal til London i næste uge for at deltage i verdensmesterskaberne i The



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

Støt din lokale avis

Du kan hjælpe avisen videre med et lille bidrag

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Når jeg taler med medborgere i Virum og Sorgenfri er der generelt en positiv holdning til at der er kommet et alternativ til Det Grønne Område.

Vi er på ingen måde en stor konkurrent, men vi har brug for en avis der henvender sig specielt til de omkring 22.000 borgere, der til daglig lever og bor i og omkring Virum og Sorgenfri.

Vi skal være den lille avis der tager fat på de lokale begivenheder der rør sig i området, hvor selv de små lokale aktiviteter kan komme til orde og ikke drukner i en stor avis.

Vi har fokus på de mennesker der bor i lokalområdet og beskriver deres baggrund for den forretning eller de aktiviteter de driver.

Derudover håber jeg også at de lokale forretninger og virksomheder, der hovedsageligt betjener lokalområdet vil have gavn af at kunne annoncere lokalt og til

en helt anden pris, der er jo ingen grund til at betale for annoncer der dækker et helt andet område end der hvor ens kunder kommer fra.

Avisen bliver jo drevet frivilligt, men der er trods alt driftsomkostninger forbundet med produktionen. Ikke mindst er det trykte oplag en del større end det er forventet.

Derfor går vi nu ind i et crowdfundingprojekt hvor du som læser, forretning og forening kan yde et frivilligt bidrag til at avisen, så vi kan få en endnu bedre og flottere avis i fremtiden og som giver mulighed for at få mere professionel hjælp til selve avisproduktionen.

Vi håber du vil bidrage – avisen er jo helt gratis, men har du lyst til at bidrage skal du blot gå ind her og yde et bidrag.

Fortsat fra side 5

Public Speaking Competition, og David S. Rasmussen fortalte om det besøg fra gymnasiet i Nuuk i Grønland, som netop er under afvikling igennem Nordplus til temaet 'Bæredygtighed'. Besøget blev afsluttet med en uformel samtale mellem prinsessen, ministeren og repræsentanter for skolens ledelse og lærere, hvor strukturer og politik kunne drøftes.

Prinsessen viste stor indsigt og indlevelse. Prinsesse Marie, der selv behersker fire sprog flydende udover dansk, betonedede vigtigheden af at kunne sprog. Det er 'non-negotiable' som hun udtrykte det, og gav sig selv som eksempel på en student med sprog og matematik på højt niveau. Prinsessen var imponeret over elevernes engagement og indsigt.

Ydmyghed i mødet med det anderledes. På vejen ud til ministerbilen blev der tid til, at Merete Riisager kunne svare på, hvad der havde gjort størst indtryk på hende: Vi har talt med rigtig mange forskellige elever og lærere i dag, og Virum Gymnasium er et sted, der selv tager en masse initiativer.

Ministeriet har kunnet hjælpe i forhold til aftaler med Tyskland, Frankrig og Spanien, der gør det nemmere at lave de interkulturelle aftaler, men gymnasiet selv har også af egen kraft en masse spændende aktiviteter, som binder eleverne sammen med elever i andre lande. Og det har været spændende at høre om. En ting, der især har slået mig, er den ydmyghed, mange elever oplever, når de bor hos en familie i Frankrig eller i Spanien, som har meget ringere levevilkår. Jeg tror ikke, at mange unge mennesker tænker over, at man også inden for Europa nemt kan møde borgere, der har meget mere beskedne levevilkår end vores.



Undervisningsministeren understregede også, at udvekslingsaftaler ikke er nok, hvis vi skal fremme sprog i gymnasiet. Der skal kigges nærmere på studieretningerne, og det er bydende nødvendigt at undersøge hvilke strukturelle greb der

skal til, hvis vi vil undgå, at sprogfagene tørrer ud.

Rollemodeller er vigtige

Virum Gymnasium sender elever ud i grundskolerne som sprogambassadører og gode rollemodeller, der skal sikre opmærksomhed om sprog. VG har en lang tradition for udveksling med Spanien, Frankrig og Tyskland. Og VG har generelt understøttet sproglærernes arbejde for at skabe interesse for sprog og skaffet midler til indsatsen bl.a. via Erasmus+ og Nordplus. Efter afskeden med prinsessen og ministeren fortalte ledelsen på Virum Gymnasium ved rektor Mette Kynemund og de to vicerektorer Andreas Holmsted Olesen og Birgit Riedel Langvad pressen lidt mere om baggrunden for gymnasiets syn på sprog:



Arbejdet med at fremme sprog gik rigtig fint lige frem til reformen! Det kan være en udfordring, at eleverne i løbet af de første otte uger i gymnasiet skal beslutte sig for, om de vil have en sproglig studieretning. Hvis vi giver dem mere sprogundervisning på gymnasialt niveau i syv måneder, så vil der være flere, der tør vælge sprog. Oven i det kommer besparelserne. Når vi tvinges til at have store klasser og hold med mange elever, gør vi ikke noget godt for sprogundervisningen.

Vi foreslår, at man overvejer at ændre adgangskravene til sprog på de videregående uddannelser. Et højere

Vi foreslår at man ændrer adgangskravene til sprog på de videregående uddannelser. Et højere snit giver prestige til uddannelsen. VGs mål er i øvrigt ikke kun at uddanne elever, der også kan sprog. Som en ekstrakompetence, en dobbeltkompetence. Ingeniøren, juristen eller samfundskandidaten kommer længere og får flere muligheder ved også at kunne sprog. Det er af afgørende betydning for Danmark, at vi uddanner folk, der kan fremmedsprog på et tilstrækkeligt niveau og også flere sprog end engelsk.

VG efterspørger flere gode rollemodeller i samfundet, der viser, hvor vigtigt sprog er – det skal simpelthen gøres mere sexet og prestigefyldt at lære sprog. Sprog er også kulturforståelse og hænger i den grad sammen med udsyn og dannelse.

Virum Gymnasium fortsætter kampen lokalt med sprogtilbud til grundskoleelever og egne elever samt vertikalt lærersamarbejde. Til næste år har skolen planer om at arrangere en junior sprogcamp for udskolingselever i samarbejde med et par andre gymnasier og udskolingslærere og deltagelse af hjælpelærere i form af gymnasieelever og sprogstuderende. Det er vigtigt at sikre fødekæden til sprog. Derfor overskriften ”Vær klog, lær sprog”. restauranten bliver hængt op, så er det endelig forår



Frederiksdal Fribad

Altid et besøg værd

Af Hans-Jørgen Bundgaard

En fast gåtur ned forbi Frederiksdal Fribad er altid hyggelig og for hver dag man går turen er der en ny himmel, et nyt wiev over Furesøen og når man kommer forbi Frederiksdal Fribad står den gule bygning gabende tom og ser helt livløs ud – men når man kommer frem til april måned så er det ligesom bjørnen der kommer ud af sit hi. Håndværkerne kommer og reparerer de småskader vejr og vind har gjort ved bygningen gennem vinteren, leverandørerne begynder at levere øl og vand og det traditionelle sejl udfor



En dag i starten af maj havde jeg sat Lotte i stævne. Lotte er idag indehaver af restaurant og kiosk. Det var egentlig Lottes mand der forpagtede stedet, men han døde tilbage i 2015. Lotte der selv arbejdede som grafisk designer, skulle midt i sæsonen 2015 beslutte om hun ville overtage forpagtningen og drive restauranten videre alene. I dag 4 år efter er Lotte ikke i tvivl om at det var den rigtige beslutning. Lotte stod jo ikke alene, havde en god fast stab som kunne støtte hende i driften og ikke mindst den brasilianske kok John som idag er en fast institution hvert år i restauranten. Lotte er født og opvokset i Virum men tog som barn med sin familie til Portugal, hvor hun boede i en årrække. Senere bosatte Lottes far sig i Brasilien og derfra stammer inspirationen til churrasco konceptet ved Fribadet. Restauranten er hvert år en stor succes, men der er heller ikke mange restauranter hvis udsigt kan måle sig med den udsigt der er ved Furesøen. Dertil kommer den helt specielle churrasco som man hver eneste aften i sæsonen, ser blive tilberedt på den store grill og på salatbuffetten udenfor restauranten. næsten uanset vejret. Man skal jo være forberedt på, at der er somre som i 2017 hvor det stort set regnede hver dag og så sidste år i 2018 hvor sommeren var lang og varm.



lang og varm.

Restauranten er dog så kendt i området at der idag er rigtig mange selskaber og de vil altid komme uanset. Vejret. Derudover kører restauranten også grillen i stilling sammen med en kok til private arrangementer I løbet af sommeren er der flere forskellige arrangementer, hvor et af højdepunkterne er, når det blå flag hejses i juni måned – et flag der blåstempler stedet overfor offentligheden, med bl.a. en ren og fin badestrand.

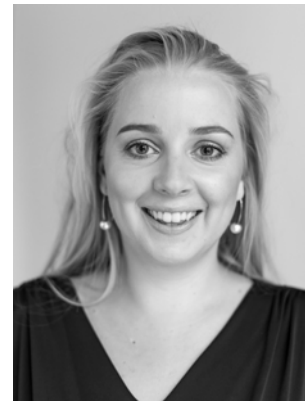
Vi giver ikke kokkehuer her i avisen men en tur til Frederiksdal Fribad kan altid anbefales. Du kan se mere om stedet på Fribadets facebookside og hjemmesiden: fribad.dk

ARCO koncert i Sorgenfri Kirke

lørdag 18. maj 2019 kl 17.30

Kammerorkestret ARCO holder som noget nyt en forårskoncert i Sorgenfri kirke lørdag den 18. maj kl 17.30, hvor orkestret præsenterer to unge solister, der ugen efter i Tivolis Koncertsal 22. maj får overrakt Betty og Valdemar van Hauens prestigefyldte priser som støtte til deres videre uddannelse.

Koncerten ledes af Virum-celloprofessoren Henrik Brendstrup. Først spiller Maria Storm Steinaa Carl Reineckes Fløjtekoncert. Dernæst spiller Gustav Piekut Dmitrij Shostakowitschs første Klaverkoncert med Joris de Reibel på trompet.



Carl Reinecke er stort set ukendt i dag for andet end denne fløjtekoncert. Han er danskfødt i Al-tona i 1824 og var i 1840'erne hofpianist for Christian VIII, hvor H. C. Andersen blev en stor beundrer. Senere var han dirigent for Leipzigs Gewandhausorchester gennem 35 år, hvor han blandt andet uropførte Brahms' Requiem. Shostakowitschs klaverkoncert er skrevet i en periode, hvor komponisten var populær hos Sovjetunionens styre og er fuld af humor og groteske indslag, særligt fra den solotrompet, der kommenterer klaveret gennem koncerten

S

Kort nyt

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Tak til Caroline

Efter den sidste avis, valgte Caroline Amalie Falkenberg at stoppe i redaktionen.

Caroline har været en enestående hjælp og jeg har nydt at arbejde sammen med hende.

Jeg kan roligt sige at det er Carolines forjeneste at avisen er kommet dertil hvor den er idag, og jeg håber at vi nu fremover kan leve op til den høje standard.

En dag har Caroline måske mulighed for at være med igen, så er hun i hvertfald hjertelig velkommen i redaktionen

Flere reportager på vej.

I redaktionen arbejder vi løbende på at få en frisk status på det der ør sig i området. I arbejdet er vi ved at se på flere områder som vi håber vi kan bringe nyt om i næste nr. af avisen. Det vi arbejder med p.t. er udviklingen af det gamle Irma i Kongedybet, Fitness på Virumvej, Det gamle Landbrugsmuseum

Har du indgående kendskab til nogle af disse sager, eller andre spændende sager fra Virum og Sorgenfri, hører vi gerne fra dig.

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.

Ny skribent til avisen

Som nævnt på side 3 har vi fået en ny skribent til avisen. Det drejer sig om Virumborgeren Kim Engelbrechtsemder er journalist og forfatter.

Kim vil hver gang bringe et lille billede med en kommentar i form af et vers eller et rim.

Kim er Journalist og forfatter, gift, far til Anna, som bærer på kims barnebarn. Så snart morfar. Naturelsker, ivrig fotograf.

Journalist i mere end 20 år og forfatter til fire bøger - "Lev stærkt - dø naturligt", "En farlig ferie", "Mani og depression" og "Kørestol og hvad så?". Du kan læse mere om bøgerne her: www.kims-bog-korner.dk. Kim oprettede i 2013 Facebookgruppen "Mani og Depression" - primært for bipolare og pårørende.

Da pressen indtog Virum

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Som beskrevet andetsteds i denne avis, var der royalt besøg på Virum Gymnasium for en uges tid siden. Virum-Sorgenfri Avis var inviteret med.

At have en prinsesse og en minister på besøg, kræver stor forberedelse. Jeg er ikke inde i selve den forberedelse som gymnasiet har haft, men oplevede at der var lagt en minutøs plan fra det sekund de fine biler ankom i skolegården til de 2 timer efter forlod gymnasiet.



Jeg selv blev placeret sammen med andre fotografer en mindre indhegning ved skolens hovedindgang. Under hele arrangementet var der ialt arrangeret 4 fotoseancer, simpelthen for ikke at være alt for forstyrrende men samtidig sikre at det bliver de bedste billeder der kommer med hjem. Der blev arrangeret genveje for at kunne tage de rigtige billeder af hovedpersonerne.



E

Det hele styret mesterligt af hofmarskallets egne folk som givetvis var vant til denne slags og som på bedste måde styrede det hele. Det hele forløb stort set som den oversigt vi havde fået ude inden arrangementet.

Billedbladet var naturligvis til stede og lagde kort tid efter arrangementet en lille filmreportage ud som du kan se her.



ANNONCE???
KONTAKT 60 66 76 26 eller
annonce@virumby.dk

Lyngby Loppetorv

Rykker hjem til Virum

Efter at have flyttet rundt i Lyngby flere gange har Lyngby Loppetorv nu valgt at flytte til Virum langs med Virumhallen. Man kan sige at Loppetorvet vender "hjem". Virum Sorgenfri Håndboldklub har stået for salget af stadepladser til loppetorvet siden 1999. Vi håber på stor opbakning fra virumborgerne og alle klubbens medlemmer.



Vi starter i år med at afvikle 5 søndage hen over sommeren.

12. maj-9. juni-14.juli-11. august-8. september.

Prisen pr. stade incl. bord 200 kr. + gebyr.

Læs mere om loppetorvet på www.lyngbyloppetorv.dk

Stadepladser bestilles på www.loppeportalen.dk

Mette Uhd Jepsen,, som har været med i alle årene, vil være til stede og hjælpe alle søndagene. Cafeen i hallen vil være åben. Der vil også være mulighed for at komme på toilettet i hallen

Plankeværket i Virum

I starten af maj, lykkede det os at få Thomas og hans 2 kammerater til at male resten af plankeværket i Virum Bymidte.

Som den første halvdel, blev det rigtig flot, men kunsten holdt desværre ikke så længe.

Vi har haft kontakt til Bygherren som fortæller at det var for farligt med plankeværket da det var væltet 3 gange, og da det skulle flyttes lidt længere ud mod fortovet valgte man at pille det ned.

Det er imidlertid taget ned og lagt pænt i en bunke, så vi kan benytte det hvis vi har brug for det et andet sted, så står du og mangler lidt udsmykning, så sig endelig til.

På redaktionen siger vi tak til de der malede og der vil være præmier til plankeværksmalerne i forbindelse med rejsegildet der holde i juni måned.

Vi vender selvfølgelig med tilbage når tid er.



Foto: Caroline Amalie Falkenberg

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



T-SHIRT

MANGE FARVER

alle størrelser 0-5XL

55,- kr./5 stk for 200



PREMIER SKILTE - TRYK - FOTO

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

Savner du mentalt overskud?

Af psykolog Julie Aasbjerg Andersen

Alle oplever perioder i løbet af deres liv, hvor de ikke har deres sædvanlige mentale overskud. Livssituationer og begivenheder kan dræne én, så man ikke har energien og kapaciteten til at udføre alt det som man plejer.

Livsomstændigheder som dræner ens overskud kan være: jobrelaterede problemer herunder afskedigelse, stor arbejdsmængde, manglende indflydelse mv. Det kan også skyldes påvirkninger fra privatlivet såsom konflikter, dødsfald, skilsmisse, alvorlig sygdom i familien mv. I de fleste tilfælde vil man komme til sig med tiden, men sommetider skal der en aktiv indsats til.

Der er flere ting du kan gøre selv, der findes mange gode råd online. Det kan også være en fordel at tale med fx en psykolog.

Igennem samtaler med en psykolog, kan du afdække hvilke faktorer, der spiller ind, når du mangler energi. Herefter er det muligt at tale om individuelt tilpassede mestringsstrategier ift. hvordan du håndterer belastende perioder i dit liv. På den måde kan du få selvindsigten til hurtigst muligt at få dit mentale overskud tilbage.

Fysiske tegn på overbelastning

- Hjertebanken
- Svimmelhed
- Træthed
- Hovedpine
- Rastløshed
- Ondt i maven
- Hyppige infektioner

Psykiske tegn på overbelastning

- Nedsat overskud og livsglæde
- Søvnproblemer
- Tristhed
- Irritabilitet
- Koncentrationsbesvær
- Tankemylder
- Dårligt selvværd



Virumborgeren

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..

Kontakt: 60 10 00 80

Mail: julie@mentaltoverskud.dk

www.mentaltoverskud.dk

Ønsker du et mere effektivt salg med personlig rådgivning?

5 gode grunde til at vælge EDC Virum

1. Vi har Danmarks største kundekartotek.
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 markedsføringssystem, 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



Fællessang i parken (Møllebo i tilfælde af regn)

Kom og syng med

Den 22. maj kl. 14-16 vil parken omkring Frieboeshvile Lyngby Hovedgade 2. være rammen om et festligt syng med arrangement hvor du også er inviteret.

De ældre vil sikkert kunne huske traditionen med "alsang", det er nu igen blevet moderne også i Lyngby.

Arrangementet er kommet i stand på foranledning af Virumborgeren Tommy Wedel i samarbejde med stadsarkivet.

Borgmester Sofia Osmani vil klippe snoren over og syng med ved starten af arrangementet. Operasangeren Ole Allermænd akkompagneret af pianisten Knud Rasmussen vil synges for på alle de dejlige danske sange.



LUNDTOFTE BØRNEKOR

Naturligvis starter man med

Den danske sang er en ung blond pige. Kom maj du søde milde, se det summer af sol over engen. Men også vores lokale sangskriver har fået en plads. Svantes lykkelige dag, bedre kendt som "om lidt er kaffen klar". Hilsen til forårssolen. Den gamle sang Gustav Winckler gjorde populær nemlig "Nede ved mølleåen"

Nu går våren gennem Nyhavn. Det er i dag et vejr, et solskinsvejr. I Danmark er jeg født og meget andet fra højskolesangbogen.

Man synger en god halv time derefter er der pause hvor seniorugen byder på kaffe og lagkage. Det bliver en fest siger Tommy Wedel, skønne sange vi alle synger med på, kaffe og 3 slags lagkager samt Petitfour

Så er der ikke et øje tørt når anden del går i gang med gæste solisterne som er børnekoret fra Lundtofte skole der vi synges for i de næste numre.

Vi stiller en fin lille scene op i haven og har et dejligt lydanlæg med så alle kan høre hvad der bliver sunget. Der vil også være et antal stole og borde til kagespisningen, og husk siges der, alle er velkommen. Kom og syng med vi garanterer en god eftermiddag i godt selskab.



Holdet bag Tommy Wedel lover at vi også i juli samt august vil få et dejligt sangarrangement også i Frieboeshvilehaven. Stadsarkivar Mette Henriksen har med stor glæde lovet at være med til at arrangere disse syng med dage og kan ligeledes love fest og glæde når man møder op i "hendes have".

Indbrud i Virum og Sorgenfri

I sidste nr af avisen fokuserede vi på indbrud i Virum og Sorgenfri. I mellemtiden er der kommet nogle tal frem fra Virum.

Siden 2011 er der begået ialt: 2041 indbrud i Virum og Sorgenfri.

Heraf er der kun opklaret 75 svarende til 4%.

Ser vi på vore nabobyer ser tallene således ud

Lyngby: 4235 opklaret 153 (4%)

Holte: 2020 opklaret 89 (4%)

Bagsværd: 1509 opklaret 115 (8%)

Farum: 1949 opklaret 84 (3%)

Birkerød: 2754 opklaret 130 (5%)

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?

I seneste nr. af Virum Sorgenfri Avis, udskrev Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening en konkurrence om Sorgenfri Torv. Det var hensigten at køre denne annonce henover sommermånederne, da det så ud til at selve det store projekt ville blive forsinket.

Det er med stor glæde at se, at det allerede er på skinner igen, her får sommerferien, hvorfor vi har valgt at stoppe konkurrencen, da der i den kommende tid bliver rigeligt med fokus på Sorgenfri Torv og udbygningen.

Vi kan jo så håbe at de borgergrupper der er involveret selv vil søge oplysninger hos sine medlemmer og selv viderebringe de ønsker i det kommende arbejde.

Møde hos kommunen

Forvaltningen har nu indkaldt til det møde som blev udskudt for en god måneds tid siden. Mødet kommer til at foregå tirsdag den 28. maj.

På mødet bliver der taget hul på udviklingen af Sorgenfri Torv.

Indbudt til mødet er flg.

- Afdelingsbestyrelsen Sorgenfrivang I
- Afdelingsbestyrelsen Sorgenfrivang II
- Afdelingsbestyrelsen Virumgaard
- Ejerforeningsbestyrelsen Breidablik
- Bestyrelsen VoresSorgenfri
- Virum Sorgenfri Handels- og Borgerforening
- Butikkerne på Sorgenfri Torv
- K/S Sorgenfri
- Bygningskulturforeningen
- Dansk Cyklistforbund
- Sorgenfri Kirke
- BaseCamp Student
- Pension Danmark
- Danica Ejendomme
- Grundejerforeningen Skovbrynet 25-33
- Grundejerforeningen Sorgenfri Haveby

I kan læse meget mere om mødet på referat fra byplanudvalget som er lagt på vores hjemmeside, men er du digital kan du blot klikke her.

Loppemarked på Virumgade

Virums hyggeligste loppemarked foregår den første lørdag i juni

Kom og tjek opfindsomheden i boderne, hvor der altid kan købes både ting og sager og mad og kage. Alle er velkomne til at sætte en stand op ved Gadekæret.



Onsdag den 22. maj kl. 14.00 · Frieboes Hvile. Lyngby Hovedgade 2. 2800 Kgs. Lyngb

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

Frilandsmuseet søger unge

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Frilandsmuseets landkiosk er populær, og der er derfor brug for dygtige medarbejdere til vores team. Du er den, som museet søger, hvis

- Du er fleksibel og klar på at hjælpe kunder og kolleger
- Du har en fantastisk udstråling og energi
- Du har et smil som spreder glæde og smitter
- Du er omstillingsparat og positiv
- Du er under 18 år

Som ungarbejder vil du typisk have 1-2 vagter om ugen.

Det kan være vagter i weekenderne i tidsrummet fra ca. kl. 10 - 17.

Hverdagen foregår 'på gulvet' i kiosken med fart på, hvor arbejdsopgaverne består af kundeekspedition, at

holde orden i kiosken og kioskområdet, samt løbende opfyldning af varer og rengøring.



Er det noget for dig eller en du kender? Så send en ansøgning til Peter.darger@natmus.dk.

Engangsmadkasser - en ny ide

To kvinder fra Virum, har fået en god ide - de fortæller selv om ideen

Af Camilla og Linda

Vi er 2 kvinder i midt fyrrerne fra Virum, som har en lille start-up virksomhed. Vi har udviklet en engangsmadkasse, vi kalder MY MUNCHIE.

Vi var selv blevet trætte af, at vores unger glemte madkasserne - både i skolen og i tasken hen over ferien, og vi orkede ikke altid opvasken af madkasser, når alle dagens andre gøremål endelig var ordnet. Samtidig var madkasserne svære at få ordentligt rene.

Derfor begyndte vi for snart 2 år siden at udvikle en engangsmadkasse, der skulle være stærk nok til at komme i tasken og som kunne være det nemme alternativ på de travle dage.

Nu har vi været 'live' i 650 COOP butikker et par måneder og har oplevet meget positiv respons - også fra en helt anden kundegruppe end børnefamilierne, nemlig fra voksne der er på farten og fra voksne, der er i gang med en livsstilsændring, der betyder, at de altid har sunde snacks mv med i tasken.

I Danmark smøres 12,7 millioner madpakker om ugen. Omkring 10% af alle madpakkerne pakkes i fryseposer eller tilsvarende plastposer - netop for at slippe for besværet med madkasser, men ofte med dårlig samvittighed hos brugerne til følge.

MY MUNCHIE madkassen er fremstillet af FSC certificeret papir, og den bliver produceret i Danmark. FSC papiret kommer fra en svensk skov, hvor der ikke bliver fældet mere træ, end skoven kan nå at reproducere. Samtidig er FSC en sikkerhed for, at dyr og planteliv bliver beskyttet, og at de mennesker, der arbejder i skoven, er uddannede og får ordenlig sikkerhedsudstyr og løn.



De to iværksættere
Camilla og Linda

Skal der være Sankt Hans Fest i Furesøparken?

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Bortset fra sidste år, hvor Sankt Hans festen i Furesøparken blev aflyst, p.g.a. det tørre vejr, har der været afholdt Sankt Hans Fest i Furesøparken de seneste rigtig mange år.

For år tilbage, valgte kommunen af økonomiske grunde, at stoppe arrangementerne og lade frivillige tage over.

Siden den gang har det været Virum Sorgenfri Håndboldklub der har stået for arrangementet, men klubben har i år valgt at stoppe med sankt hans Arrangementet og fremover hellige sig arrangementer tættere på klubbens aktiviteter.

Virum- Sorgenfri Handels- og Borgerforening er blevet spurgt om man vil overtage arrangementet, men da det er lidt i ellefte time vil der i år blot blive lavet et mindre arrangement som vi kan magte med den hjælp der skal til for lokalbefolkningen.

Hjælpere Søges

Det ville være trist hvis dette arrangement ikke skal fortsætte, hvorfor vi opfordrer til at frivillige hjælpere, melder sig ved blot at skrive på flg mail: sankthans@virumby.dk.

I 2020 vil vi forsøge at stable et større arrangement på benene, men er der frivillige foreninger eller privatpersoner der vil være med, så vil vi bede jer kontakte Handels- og borgerforeningen på sankthans@virumby.dk. Arrangementet vil løbe i tidsrummet 18-23.

De er brug for

- Hjælpere til etablering og afspærring af bål,
- Lokal musiker/musikere der kunne tænke sig at promovere sig selv gennem optræden denne aften
- Forening der vil stå for salg af sandwich/pølser/popcorn eller lign. – indtægter vil tilfalde foreningen
- Forening der vil stå for salg af øl – indtægter vil tilfalde foreningen
- hjælpere til oprydning efter arrangementet.

Der vil være afsat midler til hjælp for arrangementet



HUSK AT MELDE DIG SOM HJÆLPER
sankthans@virumby.dk

Historien om Magasin du Nord - en eventyrfabrik

Tirsdag 28. maj 2019 kl. 17.30 - 19.30

**Frilandsmuseets Restaurant, Kongevejen 100, 2800
Kgs. Lyngby**

Med over 130 afdelinger fordelt over det meste af landet, er historien om Magasin du Nord Danmarkshistorie.

Museumsinspektør Trine Halle fra Magasin du Nord Museum fortæller historien om stormagasinet, som de fleste danskere kender på Kgs. Nytorv i København, men som er meget mere end en københavnerhistorie. Med tanke på alt de modetøj, der er blevet solgt i forretningerne og antallet af kvinder,

om dels har arbejdet i forretninger og som har besøgt det som kunder, så er historien om Magasin også modehistorie og kvindehistorie.

Trine Halle, der også er kendt fra TV's "Historiequissen", er en fantastisk foredragsholder, der med sin store viden og indlevelse tager os med ind i den danske pendant til den engelske TV-serie "Selfridges".

En fortælling af de sjældne - og så ligger Museet i Vingårdsstræde 6, København.

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

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 2 flasker rosevin

Hvilken minister besøgte for nylig Virum Gymnasium?

Send en mail med dit svar til
konkurrence@virumby.dk
senest d. 25. maj 2019.
Vinderens kontaktes direkte,
og offentliggøres i næste nummer.



Denne uges
præmie er
sponsoreret af
**Virum Sorgenfri
Avis**
Sorgenfri Torv 4,

Virum-Sorgenfri Avis



Deadline næste nr. - 25. maj 2019

Næste nr. udkommer 1. juni 2019

Redaktører:

Hans-Jørgen Bundgaard (Ansv.)
hjb@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.