

Gratis avis

VIRUM-SORGENFRI AVIS

www.virumsorgenfriavis.dk

Dine lokale

nyheder

- hver 14. dag -

Næste nr. 1. februar

16 JANUAR 2020 - Nr. 1 - 3. ÅRGANG



Kæmpeplakat indbyder til
nytårskoncert i Sorgenfri Kirke
side 7



Nyt forslag om Sorgenfri Torv,
læs side 23



Yoga er hot - læs om, hvordan du
styrker dit velvære med yoga på
side 8-9



Foto: Lars Møller

Flot pris til Mette Rytzel



Mette, der er en af ildsjælene i Virum-Sorgenfri Tennisklub, fik fornylig en pris som ”årets energibundt”, da det store årlige sportsshow løb af stabelen på DR1. Det er Ørsted, der har indstiftet prisen, som tilgodeser de mange frivillige, der gør en stor indsats i det daglige for, at sportsforeningerne fungerer både sportsligt og - ikke mindst - socialt. På billedet af glade tennisspillere, ses Mette helt ude til højre. Læs side 17.

VI BEHØVER IKKE AT FORSTØRRE PROBLEMERNE

DE ER STORE NOK I FORVEJEN



DERFOR DKI
PÅ VG



Børn på flugt har brug for hjælp

DANMARKS INDSAMLING
LILLE LAND, STORT HJERTE

25.JAN 2020

FRA KL. 10-15

INDGANG: 25 KR

TIVOLI / TOMBOLA / KREAVÆRKSTED / VINTERMARKED

**STREETFOOD / 5 KM LØB / BØRNELØB / KAGESALG OG PYNTNING / LIVE-
MUSIK / VINSALG / HANDMADE GOODIES / VINTAGE / OG MEGET MERE...**

Godt nytår - godt nyt årti

Vi er nu kommet et par uger ind i 2020, og rigtig mange ser tilbage på det seneste år eller det seneste årti.

Her på avisen har vi ikke så mange år på bagen, så vi nøjes med at glæde os over, at avisen kom fint igennem 2019, med rigtig mange spændende artikler, som kun kan lade sig gøre, fordi vi har en aktiv læserskare, der melder ind med rigtig mange spændende aktiviteter, personligheder og informationer om Virum og Sorgenfri.

Vi regner med, at det fortsætter på samme måde i 2020 og opfordrer stadig vore læsere til at melde ind med spændende artikler og informationer om ting, der sker i lokalområdet. Det gælder både til selve avisen og til avisens facebookside.

Nytårsaften er for længst overstået og den fede julemad er forhåbentlig på vej væk, men alligevel har vi lagt vægt på artikler i dette nr, som kan give lidt inspiration til at holde de nytårsforsætte, som mange har givet sig selv.

Kim Engelbrechtsen fra redaktion har lagt krop til flere nytårsforsætter og præsenterer både en måde, hvorved man kan få hjælp til at blive afvænnet for såvel stress som rygning, og sammen med undertegnede er han gået igang med en intensiv fitnessstræning i det lokale fitness center. Et tidligere redaktionsmedlem, Caroline Amalie Falkenberg, præsenterer os for, hvordan man kan få en bedre krop og et bedre liv gennem yoga.

Endelig er Kim på banen igen med artiklen "Du lever også, mens du vasker op", en mental øvelse i nærvær i nuet.

Lad os nu håbe, at vi alle får et rigtig godt 2020, der er i hvertfald lagt op til rigtig mange spændende aktiviteter, både i det centrale Virum og i Sorgenfri.



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.

Hvis der optræder en lille skærm - linker skærmen videre til en person eller et emne.



Du kan også følge Virum-Sorgenfri Avis på Facebook.

Virum Torv Advokater er din lokale advokat.

Vi rådgiver dig i øjenhøjde om alt fra oprettelse af testamenter, ægtepagter til stiftelse af selskaber. Vi kan også være dig behjælpelig med juridisk rådgivning, når du køber hus - eller skal have hjælp til opgørelsen af et dødsbo, hvis du har mistet én, du har kær.

Vi har rig erfaring med ejendomsadministration, så kontakt os endelig for en drøftelse, hvis det kunne være interessant for din ejer- eller andelsforening.

Vi ser frem til at rådgive dig

www.virumtorvadvokater.dk



**VIRUM TORV
ADVOKATER**

Frederiksdalsvej 70, 3., 2830 Virum
Tlf. 4585 6402

UNGARBEJDERE SØGES

Vil du være en del af det nye
"REMA 1000 DREAMTEAM" og er:

- Mellem 15 og 17 år
- Frisk og energisk
- Værdsætter god kundeservice

Så er det måske dig vi mangler!!

Send en kortfattet ansøgning til 443@rema1000.dk,
hvor du fortæller lidt om dig selv. Ansættelsessamtaler
vil blive afholdt medio februar/start marts.
Butikken åbner 19. marts 2020.

Købmand Morten Møldrup Pedersen

REMA 1000
Virum

Jødesympati og jødehad i folkekirken

af Marlene Kejser

Foredrag v. Martin Schwarz Lausten i Virum Kirke
Sidst i 1800-tallet stod folkekirkens førende skikkelse, Sjællands biskop H.L. Martensen, i spidsen for en stærkt antijødisk holdning, fulgt af andre fremtrædende gejstlige. De videreførte her den



Martin Schwartz Lausten

kristne kirkes gamle antijødiske tradition, men de forstærkede den. I 1930'erne og 1940'erne gik nogle nazistiske danske præster endnu videre og lavede stærk propaganda for antisemitismen.

I Virum Kirke kan man til et eftermiddagsmøde opleve professor i teologi Martin Schwarz Lausten i et foredrag, der blandt andet bygger på hidtil utilgængelige privatarkiver. Disse er fremstillet i hans bog "Jødesympati og jødehad i folkekirken. Forholdet mellem kristne og jøder i Danmark fra begyndelsen af det 20. årh. til 1948" (2007). Hvad er baggrunden for disse holdninger? Hvor er grænsen mellem teologisk antijødedom og antisemitisme? Hvordan reagerede man i det jødiske samfund? Det er nogle af de spørgsmål, som behandles.

Eftermiddagsmødet er torsdag d. 23. januar kl. 14.30, hvor der kan købes kaffe, te og kage for 20 kr.



Bestil en bod til Danmarksindsamlingen lørdag den 25. januar kl. 10-15

Du kan bestille den på Virum Gymnasiums hjemmeside.

Bliv en del af den gode stemning og sælg ud af dine hjemmelavede håndværksprodukter eller tøm loftet for skønne loppesalg.

Bestil her:

www.virum-gym.dk

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



STYRK DIN LOKALE AVIS

VIRUM-SORGENFRI AVIS

Virum –Sorgenfri Avis er en lokal avis der både udkommer på nettet, men også som papirudgave. Avisen bliver udelukkende lavet af frivillige, men der er en del produktionsomkostninger forbundet med Udgivelsen. Ønsker du at støtte avisen, kan du frivilligt indbetale til avisen på kt. 4490 – 1550020016. Du bestemmer selv beløbet.

Støttekoncert

Alle indtægter går ubeskåret til Solgårdens Musikalske venner

Den russiske stjernesopran...

Tatiana Kisselova

From Russia with love...



Lars Fossler



Hans Christian Dahl



Igor Panich



Knud Rasmussen



Olga Andreeva



Dansegruppen Kalinka Malinka

Årets
Julegave

SORGENFRI KIRKE
LØRDAG DEN 1. FEB. KL. 15.00

Vi byder på Champagne i pausen



BILLETTER A KR. 195.- GREENS BOGHANDEL SORGENFRI TORV

Tak til vores sponsorer som gør det muligt



ASHY
EXCLUSIVE HAIRDRESSER

ELHOLM
BEGRAVELSE



Mørk & Svarrer

Virum Motor Co.

ŠKODA Volkswagen SEAT

SKJERN BANK

**REMA
1000**

Købmand Morten Møldrup Pedersen
Skovriddergårdsvej 60A. Virum

STØTTEKONCERT I SORGENFRI

Borgmester Sofia Osmani kommer til støttekoncerten i Sorgenfri Kirke

Borgmester Sofia Osmani kommer til støttekoncerten i Sorgenfri Kirke

Det bliver et tilløbsstykke når Solgaardens Musikalske venner åbner døren til Sorgenfri Kirke 1 februar kl. 15.00. Der forventes fuldt hus, hvilket vil sige 250 gæster heriblandt Borgmester Sofia Osmani, der lige vil sige et par ord, inden koncerten går igang.

Det bliver et brag af en koncert lover foreningens formand Tommy Wedel. Som det ses på det kæmpe banner der er ophængt på det gamle bibliotek er der mange fantastisk dygtige kunstnere der vil gøre deres til at det bliver en kæmpe oplevelse at være gæst.

Banneret, der lige såvel som kunstnerhonorarene er finansieret af de mange lokale sponsorer, der har valgt at støtte det gode formål, er nok det største, der er set i vores område. Størrelsen er 340 x 710 cm. Vi

ville jo gerne, at alle i vores område fik øje på koncerten, derfor denne lille reklame.

Der er stadig biletter at få - men skynd dig lidt ind til Greens boghandel i Sorgenfri og køb bileterne.

2 timers fantastisk underholdning med champagne og kransekage i pausen så bliver, det ikke bedre. Husk, at alt hvad der kommer ind, går direkte til Solgaardens Musikalske Venner, der arrangerer musik og sangunderholdning for beboere på Plejecenter Solgården og hjemmeboende ældre i området.



Tatiana Kisselova

Hvorfor hedder min vej..... ??

Hvad gemmer der sig bag vejnavne som Frugtheget, Bernhard Olsens Vej, Skovtoftebakken, Niels Skrivners Vej, Virum Overdrevsvej og Spurveskjulet - og alle de andre i vores lokalområde? Det vil vi prøve at fortælle lidt om i år, med udgangspunkt i bogen "Vejnavne i Lyngby-Taarbæk kommune", skrevet af Peter Wahl. Og vi starter i dette første nummer af avisen 2020 med Frugtheget i Sorgenfri.



Navnet refererer til, at vejen går igennem en tidligere frugtplantage. Bebyggelsen i Frugtheget blev i 1952 gennemført i fire afdelinger, begyndende fra nord. Der blev opført halve dobbelthuse i forskudt række på begge sider af vejen, dog med terrasser mod vest. Husene er belagt med servitutter, som i et vist omfang sikrer husenes ensartethed. Servitutter, der har bevirket, at Frugtheget også i dag fremstår som en vej med et harmonisk præg. Mange af plantagens frugtræer blev stående og findes stadig enkelte steder som rækker på tværs af skellene. Inge, der flyttede ind samme ind et af vejens nye huse i 1952 og stadig bor i

huset, fortæller:

- Vi havde to frugtræer i forhaven og 30 i baghaven, så min mand, Poul, havde nok at gøre med at fjerne træer, når han kom hjem fra arbejde. Der er stadig et af de gamle træer i baghaven – et træ, der må være omkring 100 år gammelt, men som stadig bærer mange æbler hvert år. Omkring 100 kilo! Men det er madæbler, og jeg laver ikke æblegrød, så jeg giver nogle til naboerne og smider resten væk.

Du kan læse meget mere om Frugtheget her: <http://www.frugtheget.dk/om-grundejerforeningen-frugtheget/>



Autentisk yoga i lokalområdet

af Caroline Amalie Falkenberg

Siden 2015 har den ene ende af den tidligere gardinfabrik i Lyngby været en oase af fredfyldte mennesker, energi, balance og sved. Lis Chastine Molinari åbnede dengang dørene for Hot Yoga Denmark, som er et yogastudie, der tilbyder traditionel yoga og yoga i opvarmede lokaler.



Lis Chastine Molinari

Foto: Lars Schmidt

Med en fortid inden for projektledelse, kommunikation, salg og shipping, hvor hun manøvrede en travl hverdag iført pencil skirt og høje stiletter, lader Lis nu hælene stå derhjemme, og underviser udelukkende i bare fødder.

Lis løb tidligere Marathon, og oplevede tydelige forbedringer i sine præstationer, når hun supplerede det med yoga. I 2014 uddannede hun sig til yogainstruktør med Bikram, Vinyasa og Yin som fokus, og besluttede derefter at gøre en

drøm til virkelighed. Allerede i efteråret 2015 kunne hun slå dørene op for sit eget yogastudie i Lyngby, som i dag har medlemmer i alle aldre, og de kommer rejsende fra hele Storkøbenhavn.

Når man træder ind i studiet får man en fornemmelse af, at stå i én af de dér hipster New Yorkerlejligheder, der er indrettet i tidligere lagerbygninger. Det er også tilfældet her, da det er Dansk Gardin & Textil Fabriks tidligere lokaler, studiet ligger i. Lis har dog formået at bibringe sjæl, ro og loungestemning ind i de stadig lyse, smukke, rå og rustikke lokaler. Der er levende planter, olielamper og figurer, der tilfører sanserne et glimt af Østens mystik. Badefaciliteterne er eksklusive, og der er altid tid til at få en snak om rådgivning med en instruktør.

Det kræver SIN kvinde at stable en virksomhed på benene alene, men det betyder ikke nødvendigvis, at man ikke besidder styrke fra de bløde værdier og menneskelige energier.

Lis arbejder med denne energi imellem mennesker som noget essentielt i sit liv. Både i studiet, men også hjemme. "Mit ønske er at dele ud af den ro, balance og energi, som jeg selv henter fra yogaen. Jeg vil gerne flytte mennesker!" - siger Lis med sit store smil, mens hun tager en tår af teen, der står til fri afbenyttelse for alle medlemmer i studiet. "Jeg har en vision om at gøre Lyngby til det sted hvor borgerne er sunde og raske, og hvor andre ude omkring lægger mærke til det.

Hvad er hot yoga?

Yoga i opvarmede lokaler
Lokalerne opvarmes vha. infrarøde paneler i loftet
Temperaturen er max 40 grader
Øger fleksibilitet
Giver sundere hud
Øger forbrænding
Øger blodcirkulation

www.hotyogadenmark.dk



Lounge/Reception

Foto: Lars Schmidt

En stor vision måske, men jeg håber, jeg kan så et lille frø rundt omkring, og at det vil vokse. Ja, jeg kan godt lide at gøre en forskel, og jeg går gerne langt for det.”

Frø har hun i hvert fald sået, for hendes to døtre Sibilla, 23, og Milena, 25, ses ofte i studiet, både på måtten og bag skranken. Stedet summer af ro, balance og af et harmonisk familieforetagende.

Ud over yoga har stedet også indrettet en klinik, hvor Lis tilbyder healing, og hvor andre behandlere lejer sig ind.

På det ugentlige skema ses Bikram, Vinyasa og Yin, og derudover er der løbende Events og Workshops for medlemmer og andre interesserede.



Bikram class

Foto: lars Schmidt

Lis arrangerer i øvrigt også Yogarejser til eks. Grækenland, hvor varmen suppleres på helt naturlig vis.

Skal man være åndeligt bevidst for at dyrke yoga? “Nej, overhovedet ikke. Gør det for dit helbreds skyld. For din sundhed. Det er fremtidens vitaminpille, sådan set en vitaminpille, man har brugt i Østen igennem mange år. Og det virker!”, runder Lis af.

Du kan jo selv prøve det af. Det kommer du ikke til at fortryde!

Yoga giver dig

Ro
Energi
Balance
Styrke
Smidighed
Velvære
Øget blodcirkulation
Bedre vejrtrækning
Bedre koncentration

www.hotyogadenmark.dk

Frilandsmuseet

Frilandsmuseet

Ny rampe ved Hummeltoftevej.

Redigering af referat fra Bypnudvalgets møde



I forbindelse med et vejprojekt for Hummeltoftevej er der behov for, at cykelrampen ved Hummeltoftevej 47 bliver forlænget. Rampen vil dermed kræve dispensation fra lokalplan 268. Bypnudenvalget skal beslutte, om der skal meddeles dispensation til det ansøgte.

I forbindelse med et vejprojekt for Hummeltoftevej er der arbejdet med cykelparkeringen og rampeanlæggets dimensioner. I den forbindelse bliver rampen 18,5 m længere end det der er vist i lokalplanens kortbilag 2.

Ansøgers begrundelse for dispensationen er, at en tilgængelighedsundersøgelse viser, at kørestolsbrugere og færdselshandicappede vil have svært ved at komme op ad rampen ved en 55 promille stigning, da den vil være for stejl. Tilsvarende har de svært ved at komme ned ad rampen, da de skal bruge mange kræfter på at holde igen (bilag).

Ansøgers løsningsforslag er, at rampehældningen ændres fra 55 promille til 50 promille med 1,5 m repos for hver stigning på 50 cm. Det betyder, at rampens længde bliver 41,5 m, hvilket er cirka 18,5 m længere end rampen vist i lokalplanen.

Det er forvaltningens vurdering, at en hældning på 50 promille er mere tilgængeligt end en promille på 55. Og hvis der kigges på bygningsreglementets bestemmelser, anbefales der også en maks hældning på 1:20 til ramper, hvilket svarer til 50 promille. I forhold til rampens placering, er det forvaltningens vurdering, at placeringen ikke vil give gener, da den er placeret langs banen samt langs byggefeltet fastlagt i lokalplanen. Dog er rampen placeret over et, ifølge lokalplan 268, fremtidigt matrikelskel. Men pt. er matrikelskeltet ikke ændret.



1 MÅNEDS UBEGRÆNSET YOGA DKK 395,-

**HOT
YOGA**
DENMARK

hotyogadenmark.dk

Gammel Lundtoftevej 3C, 2800 Lyngby

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

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



danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEA



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

Sådan kom jeg i gang med fitness

Sådan kom jeg i gang med fitness - faste aftaler med en ven. var åbningen for mig

Af Kim Engelbrechtsen

Alt tydede på endnu en fitness-fiasko! Jeg meldte mig ganske vist ind i det nye center i Sorgenfri, da ånden var over mig - men jeg kom der ikke! Det til trods for, at jeg kun bor 500 meter fra det.

Jeg ville ellers gerne i komme i bedre form og tabe mig, men det eneste, der blev lettere, var min pengepung – og min eneste motion bestod af oversprings-handlinger. Dem var der til gengæld mange af. Og jeg har haft flere lignende forløb i andre centre. Det er ærligt talt både for dyrt og for dumt i længden.

Jeg ved, at jeg ikke er alene om at have det på den måde. Flere af mine venner kan berette om lignende kuldsejlede fitness-forløb. En af dem er Hans-Jørgen, der som bekendt er redaktør på denne avis. Han havde

også meldt sig ind i centeret – men han kom der heller ikke.

”Måske skulle vi melde os til nogle hold sammen for at komme i gang”, foreslog jeg så forleden. Bingo! Den var han med på. Og næste dag kunne jeg stolt berette, at jeg havde tilmeldt mig noget, der kaldes ”Just Bike Color” (aka ”Spinning”). Det gode var, at der også stod ordet ”Intro” i holdbeskrivelsen – og det var netop det, vi begge havde brug for. En der kunne sætte os ind øvelserne. Jeg foreslog Hans-Jørgen, at han skulle melde sig til samme lektion. Og det gjorde han. Vi har nu været til Just Bike Color syv gange. Vi tramper i cykelpedalerne, til sveden fosser af os hver mandag aften, sammen med 10-15 andre, langt yngre motionister.

Hans-Jørgen har lavet flotte t-shirts til os, vi kan jo ligeså godt reklamere for verdens måske bedste lokalavis, mens vi tramper. Jeg er samtidig begyndt at bruge crosstraineren, der stod og samlede støv på første sal derhjemme. For mig var vejen altså at have faste aftaler med en anden person, og at gå på et hold, hvor en instruktør kan hjælpe mig i gang. Ellers bliver det ikke til noget. Om det så rent faktisk vil lykkes for os at vende fiaskoen til en succesoplevelse, vil tiden vise. Men vi er kommet i gang, vi har en fast aftale – og det er nok vejen at gå, hvis man skal have noget ud af sit medlemskab. Rådet er hermed videregivet.

I et senere nummer fortæller jeg, om Hans-Jørgen og jeg overholder vores aftaler. Vi er begge to travle personer, der har et utal af undskyldninger i ærmerne. Og lidt glemsomme er vi vel også blevet med årene. Men jeg er foreløbig optimist!



Børn på flugt har brug for hjælp

DANMARKS INDSAMLING

LILLE LAND, STORT HJERTE

KOM TIL DANMARKSINDSAMLING PÅ VIRUM GYMNASIUM

LØRDAG DEN 25. JANUAR

Nyhed til børnene på fodboldskolerne

v. Albert Mikkelsen

Til sommer kan alle deltagere på DBU's populære fodboldskoler i Virum-Sorgenfri som noget nyt få eget navn og nummer trykt på deres trøjer samt gratis levering. Den gode nyhed er et resultat af en ny aftale mellem DBU og Unisport, der er en af Europas førende forhandlere af fodboldtøj og -støvler, og i fremtiden står for levering af alt tøj til fodboldskolerne.

Hver sommer deltager mere end 25.000 fodboldglade børn i en af DBU's populære fodboldskoler rundt om i landet, og der afholdes selvfølgelig også fodboldskole i Virum-Sorgenfri

“Om du bor i Virum eller et andet sted i landet, er der uden tvivl rigtig mange børn og unge, der ser frem til at skulle på en af DBU's fodboldskoler til sommer. Her bliver mange bidt af sporten og fortsætter med at spille i mange år. Hos Unisport er vi stolte af at få lov til at sætte vores præg på de unge spilleres tidlige fodboldoplevelser, da vores vision er at inspirere unge talenter til at blive bedre og bedre,” forklarer Michael Burk, CEO for Unisport.



Få udstyret leveret nemmere end nogensinde før. Nøgleordene bag det nye samarbejde er, at det skal være nemt for alle at blive klar til en travl fodboldsæson, og at alle skal kunne være med på prisen.

Fra næste år skal fodboldudstyret som noget nyt bestilles online på Unisports hjemmeside, når man tilmelder sig sin fodboldskole, hvorefter det bliver sendt til nærmeste pakkeboks kvit og frit. På hjemmesiden kan deltagerne også tilkøbe flere sæt, bolde, eller som noget helt nyt vælge at betale for at få trykt navn og nummer og gøre deres fodboldskoletrøje helt personlig, hvilket vil gøre sommerens fodboldskole til en endnu mere speciel oplevelse.

“Det bliver først og fremmest en hel del lettere for de frivillige trænere at lære navnene på de mange børn, når de har navn på trøjerne. Derudover ved vi også, at flere af børnene går op i at have samme nummer på trøjen som nogle af de store spillere,” siger Michael Burk.

Den bedste uge i sommerferien i mere end et kvart århundrede

DBU's fodboldskoler har siden 1993 spredt fodboldglæden for landets børn og unge. Siden da har mere end 600.000 spillere snøret støvlerne i sommerferien og sammen dyrket kærligheden til den lille runde.

Sommerens fodboldskoler i 2020 er ingen undtagelse, og man kan allerede nu se frem til 25 timers træning, der med varierende træningspas udfordrer børnene på deres tekniske, taktiske, fysiske og mentale færdigheder. I alt 3.500 trænere og ledere står klar til at tage imod de 24.000 deltagere, som har en uforglemmelig uge i vente.

Her bliver der afholdt fodboldskoler i Virum-Sorgenfri-området

- Virum-Sorgenfri BK
- AB
- Jægersborg Boldklub



Jeg kvitter smøgerne

af Kim Engelbrechtsen

Nu skal det være: Det skal være slut med at ryge! Jeg har alle grunde til at holde op: Jeg vil gerne leve længe nok til at se mit lille barnebarn Felix på tre måneder vokse op! Det er også hul i hovedet at ryge, når jeg samtidig gør alt for at komme i bedre form. Og jeg har ikke længere råd til at købe to pakker hvide Kings om dagen!

Jeg har derfor bestilt tid hos Gitte, Ondamed Klinik



på Kongevejen 173, som jeg skrev om i et tidligere nummer af avisen. Hun har siden 2013 som bijob afvænnnet cirka 100 rygere. Hun siger, at ni ud af 10 bliver røgfri. Afvænnningen sker med maskinen Ondamed. Onda betyder bølger på græsk, så navnet Ondamed kan oversættes til ”medicinske bølger”, som er en form for elektromagnetisme. Apparatet er programmeret til at behandle en lang række lidelser – så som depression, udbrændthed, stress, osteoporose og ADHD.

Gitte har stor tiltro til, at jeg bliver røgfri. Men hun understreger, at jeg selv skal sørge for at droppe va-



nesmøgerne – dem jeg tænder, så snart jeg går ud af en forretning, dem jeg ryger til et krus kaffe inden morgenmaden, osv. Behandlingen fjerner trangen – ikke vanen!

I forbindelse med behandlingen vil jeg få en detox for at starte udskillelsen af giftstofferne fra cigaretterne, og jeg glæder mig virkelig til at komme under behandling hos Gitte, som selv droppede sine 60-80 daglige smøger for otte år siden ved hjælp af elektromagnetiske bølger. Og jeg vil rapportere i kommende numre om, hvordan det går med min rygeafvænnning.

STOP RYGNING PÅ EN TIME



Rygeafvænnning med Ondamed virker!

Kontakt Gitte på tlf: 23936580

Læse mere på:

www.ondamed-klinik.dk

Citater

- At rejse er at leve!

- Kærlighed har ingen alder!

**Man kan modstå alt
undtagen fristelser**

Som folietekst, 75,- kr.
Pr. meter

Selvklæbende folie til væg,
Båd, bil, postkasse

Stort prisdyk på folietekst

Få timers levering

PREMIER SKILTE

Sorgenfri Torv 4 – Tlf: 60667626



FRILANDSMUSEETS RESTAURANT SELSKABSLOKALER - CAFÉ

KONGEVEJEN 100 – 45 85 34 80



Store eller små selskaber – ude eller inde

Bryllupper – Konfirmationer – Begravelser – Runde fødselsdage

Husk også – Halds saloner afholdes i restauranten.

FRILANDSMUSEETS RESTAURANT
SELSKABSLOKALER – CAFÉ
www.frilands-restaurant.dk

**Både Nikolaj og Stig er opvokset i
det grønne område - De kender byen**



**Ring for
en god lokal
aftale**

**Stig legede meget ved Kaningården
og spiste æblerne fra æbleplantagen**

Nybolig Lyngby A/S
Klampenborgvej 239-241
2800 Kgs. Lyngby
2800@nybolig.dk
Tlf: 4593 4700

Nybolig Virum A/S
Virum Torv 4
2830 Virum
2830@nybolig.dk
Tlf: 4583 1444



METTE, EN ILDSJÆL FRA VIRUM

af. Hans-jørgen Bundgaard



Mette Rytsel fik for nylig den prestigefyldte pris som årets energibundt, ved Danmarks Radios årlige sportsgalla i Herning.

Det er ikke så tit vi oplever, at en borger i Virum eller Sorgenfri, får en stor pris og anerkendelse i forbindelse med en stor prisoverrækkelse. Det fik Mette fra Virum-Sorgenfri Tennisklub, da hun blev tilkendt prisen som årets energibundt ved den store sportsgalla på DR for nylig.

Det er egentlig heller ikke selve den sportslige præstation Mette fik sin pris for, men en mindst ligeså vigtig ting, at være ildsjæl i foreningen. Det viser klart, at alle de frivillige i vore foreninger har en stor ære for, at klubbens medlemmer står øverst på sejrsskamlen eller i det hele taget får foreningen



Mette Paabæl Rytsel

til at fungere.

Mette, som er født og opvokset i Hjortekær bor nu i Virum, har spillet tennis siden hun var 7 år. Hun startede i Hjortekær Tennisklub og er selv aktiv spiller i Virum-Sorgenfri Tennisklub, via en tur over Kløvermarken.

Mette har altid været en ildsjæl i Virum-Sorgenfri Tennisklub sammen med mange andre i klubben og udover selv at spille tennis, har hun arbejdet som frivillige familietennistræner og været tovholder ved tilrettelæggelse af stævner og arrangementer for de yngste i klubben. I Virum-Sorgenfri Tennisklub er der et fantastisk sammenhold, som ifølge Mette ikke alene er båret af mig. Der er utrolig mange frivillige medlemmer, herunder bestyrelsen, forældre og sportschefen og ansatte, der støtter op om det gode fællesskab og lægger mange frivillige timer i klubben.



METTE RYTSEL VED PRISUDDDELINGEN, METTE STÅR NR. 4 F.V.
FOTO: LARS MØLLER

Men et vigtigt område, som Mette har arbejdet på, gennem de seneste år, er Team Fred. Virum-Sorgenfri Tennisklub er nabo til Hummeltofteskolen og på Hummeltofteskolen ligger ”gruppeordningen” som er en lille specialskole for autister.

Frederik, der stadig går i Gruppeordningen, er autist, og savnede nogle at spille med. Derfor blev hans klasse tilbudt at spille tennis i skoletiden og skolen kommer nu fortsat og træner i klubben gratis, da TEAM FRED er støttet af bla. Tryk Fonden, Fog Fonden og kommunen. Det har i dag udviklet sig til at mange andre børn med psykiske lidelser, kommer og spiller i klubben på eftermiddagshold og hvad ligeså vigtigt er, at flere af dem idag, deltager i træningen sammen med de øvrige medlemmer.

Mette modtog prisen i konkurrence med 2 andre ildsjæle der var nomineret. Prisen er stiftet af Ørsted og Danmarks Idrætsforbund. Marianne Klockmann, Head of Events & Employee Engagement fra Ørsted sagde ved overrækkelsen at ”Mette til daglig lægger en kæmpe frivillig indsats i at arrangere, træne og i særlig grad bidrage til sammenholdet i foreningen., Det er en uselvisk indsats, der er helt afgørende for den lokale forening.”

Team Fred har udviklet sig så meget det seneste år, hvor mere end 140 børn i 10 forskellige klubber har været en del af Team Fred rundt om i landet og nye projekter er på vej.

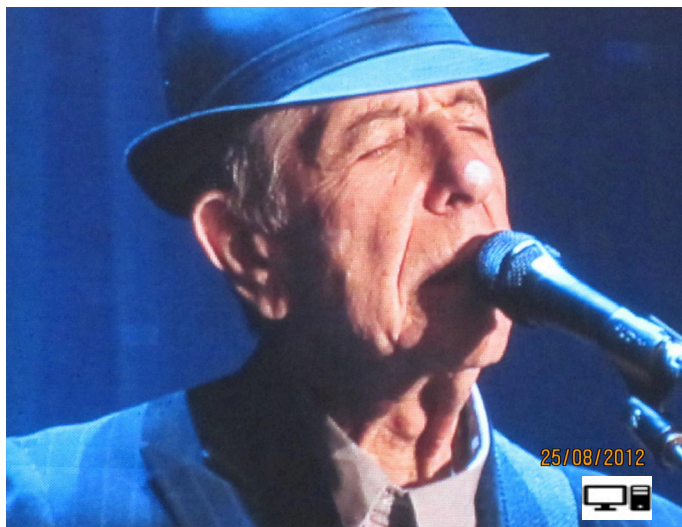
Mette er et godt eksempel på de mange ildsjæle, der i vores mange klubber er helt uundværlige for at klubberne fungerer både sportsligt og socialt. Virum-Sorgenfri Avis ønsker Mette tillykke med den fornemme pris.

Du lever også, mens du vasker op

En øvelse i at være tilstede i nuet

af kim Engelbrechtsen

I en tid, hvor stress er en folkesygdom, er det vigtigt at beskytte sig selv bedst muligt. Det gør jeg blandt andet ved at benytte mit hjemmestrik-kede mantra ”Du lever også, mens du vasker op”. Ja, selvfølgelig gør du det, kunne du så sige. Ja, men tanken er at give tid til det, der tidligere var irriterende pligter. Du bruger tid (liv), mens du udfører dem. Så hvorfor ikke vende det på hovedet og nyde pligterne – lave en slags event ud af dem? Hvor jeg tidligere greb opvasken lettere hysterisk an, stakåndet og med skuldrene højt oppe om ørerne, er jeg begyndt at trække vejret dybt, mens jeg prøver at koncentrere mig 100 procent om opvasken. Den er ikke længere en pinsel, der skal overstås hurtigst muligt. Jeg har et termokrus med kaffe inden for rækkevidde, og nogle gange har jeg musik i hovedtelefonerne – gerne Leonard Cohen, hvis dybe, langsomme tyktarmsstemme har en beroligende virkning på mig. Andre gange lytter jeg til Albinonis Adagio, der altid får mig ned i gear. Det skyldes – har jeg læst – at den har samme rytme som min moders hjerteslag, som jeg jo hørte, da jeg lå i hendes livmoder. Jeg begynder at tilpasse åndedrættet til de langsomme taktslag og siger til forstyrrende tanker, at jeg ikke tid til dem lige nu. Jeg lader dem passere og lover, at jeg



Leonard Cohens dybe stemme passer godt til opvasken

(måske) vil vende tilbage til dem på et senere tidspunkt. Når roen falder over mig, nyder jeg synet af hver eneste tallerken, jeg får vasket pæn og ren og jeg stiller den stolt på plads i skabet.

På det seneste er jeg begyndt at udvide mantraet til også at gælde hundeluftning, havearbejde og morgentoiletten. Jeg sørger for, at der er god tid, når jeg går med hunden, river blade på plænen og svinger barbermaskinen. Der må ikke være vigtige ærinder, der skal udføres lige efter. Jeg lader min hund bestemme tempoet og giver den lang snor, selv om det medvirker, at jeg igen og igen må stå stille på stien, mens den drypper beskeder til sine venner og snuser til deres. Jeg ser andre hundeejere, der slæber deres hund efter sig, som om den var en sæk cement. Sikkert fordi, de skal til et afsindigt vigtigt møde eller lignende. Det skal jeg ikke, da jeg er så privilegeret at jeg kan bestemme over min egen tid. Når jeg river blade, lægger jeg mærke til, hvor pæn, plænen bliver og giver mig tid til pauser, hvor jeg hyggesnakker med naboer hen over hækken. Og når jeg gør mig i stand om morgenen foran spejlet i badeværelset, bliver barberingen og tandbørstningen grebet an med dyb fokusering, dybe vejrtrækninger, tunge skuldre og fødder solidt plantet på gulvklinderne. Jeg mærker en behagelig lethed i hovedet ved øvelsen. Helt undgå stress er jo utopisk, når vi lever i et hektisk samfund, der dybest set er uegnet til mennesker, og jeg mærker da også stress-symptomer flere gange om dagen. Men den simple, her skitserede øvelse hjælper mig igennem dagen. Jeg håber, at du også kan få glæde af den.



Albinonis Adagio:



PelicanErhverv

**50%
RABAT**
i op til 2 måneder

Plads til din virksomhed

NYHED! Flexlager og moderne kontorhotel

Kig forbi Pelican i Virum og se vores nye afdeling, som vi har tilpasset vores erhvervskunder. Her er både almindelige lagerrum i flere størrelser samt vores nye innovative Flexlager, som er store opvarmede lagerrum op til 75 m² med vinduer, så du får mulighed for at have kontorplads og lager samme sted. Og har du kun behov for kontorplads, men ikke lager, har vi lavet et moderne kontorhotel med møderum, P-pladser mv. Kom forbi og få en rundvisning på Skodsborgvej 48B.

Find ud af mere på 39 75 50 01 eller på pelicanerhverv.dk



Pelican
Self Storage

Sikkerhed i rundkørsler

Af Tim Larsen

Er en rundkørsel på Virum torv nu også den mest trafiksikre løsning?

I Det Grønne Område kunne man den 29. oktober 2019 på side 7 læse ”Virum Torv får ny rundkørsel”, og ”at trafikikkerheden forbedres ved Virum Torv og på Frederiksdalsvej og Grønnevej”. Det sidste er en sandhed med modifikationer.

At rundkørselsløsningen har været trafikikkerheds-vurderet af Rambøll, og at konklusionen åbenbart var, at trafikikkerheden dermed ville blive forbedret, er en sandhed med modifikationer!!!



På et dialogmøde afholdt i Virumhallen d. 26. februar 2019 blev der da også gjort indsigelse mod dette. Bl.a. udtrykte en repræsentant for Dansk Cyklistforbund betænkeligheder over for etablering af en rundkørsel, og hvad dette ville indebære rent trafikikkerhedsmæssigt, da der er mange skolebørn og gymnasieelever, der passerer Virum Torv hver morgen.

Personligt tvivler jeg på, at ”trafikikkerheden forbedres ved at etablere en rundkørsel”, som det så smukt er anført i artiklen i Det Grønne Område.

Denne tvivl understøttes af danske undersøgelser af signalregulerede 4-benede kryds i by med hastighedsbegrænsning på 50 km/t, der viser, at man får en stigning i antallet af uheld på 18% og en stigning i personskader på 70%.

Disse procentsatser er baseret på 13 ombygninger, 133 uheld og 51 personskader. Stigning i personskader er statistisk signifikant og skyldes især, at flere cykler kommer til skade i ulykker med motorkøretøjer i rundkørsler (kilde Trafitec ApS) – præcis som anført af Dansk Cyklistforbund på dialogmødet.

Disse oplysninger blev bl.a. fremsendt til Sigurd Agersnap, formand for Teknik- og Miljøudvalget d. 12. marts 2019, men faldt tilsyneladende ikke i god jord.

Det kan undre, at Rambøll har en meget anderledes målestok for trafikikkerhed end Trafitec, eller så er undersøgelsen udført af Rambøll blevet nedtonet, da resultatet af den trafikikkerhedsmæssige vurdering af rundkørslen ikke fremgår direkte af artiklen i Det Grønne Område. Der står bare, at den er vurderet. Så kan man jo lægge, hvad man vil i dette udsagn.

En efterfølgende høring, som jeg foretog lige inden årsskiftet hos Blindesamfundet og Handicaprådet

Rundkørsler

Efter at rundkørslen som fænomen for år tilbage blev afløst af egentlige vejkryds, ses rundkørslen igen i stigende omfang taget i anvendelse i trafikplanlægningen.

For en synshandicappet fodgænger er en rundkørsel ikke en ønskelig løsning. Idéen med en rundkørsel er at erstatte trafikregulerede kryds med den mere flydende trafik. For en person med nedsat syn giver det to væsentlige udfordringer, dels at finde retning og den ønskede vej, dels at der ikke er tilgængelig hjælp som i regulerede kryds. Ved krydsning af de tilstødende afkørsler kan der opstå væsentlig fare for fodgængere med synshandicap, da det er svært at vurdere, hvornår der kommer højresvingende biler.

Anvisning

- Dansk Blindesamfund anbefaler, at rundkørsler erstattes af regulerede overgange, da rundkørsler som sådan ikke egner sig for fodgængere med synshandicap, jf. ovennævnte grunde.
- Udføres rundkørsler, bør det ske i overensstemmelse med Færdselsarealer for alle, kapitel 5.3.

gav et lidt andet billede af "at trafiksikkerheden forbedres" ved at etablere en rundkørsel. Her var det den stik modsatte opfattelse, der kom til udtryk.

I "Tilgængelighed for blinde og svagtseende TIBS" side 80 er der anført følgende:

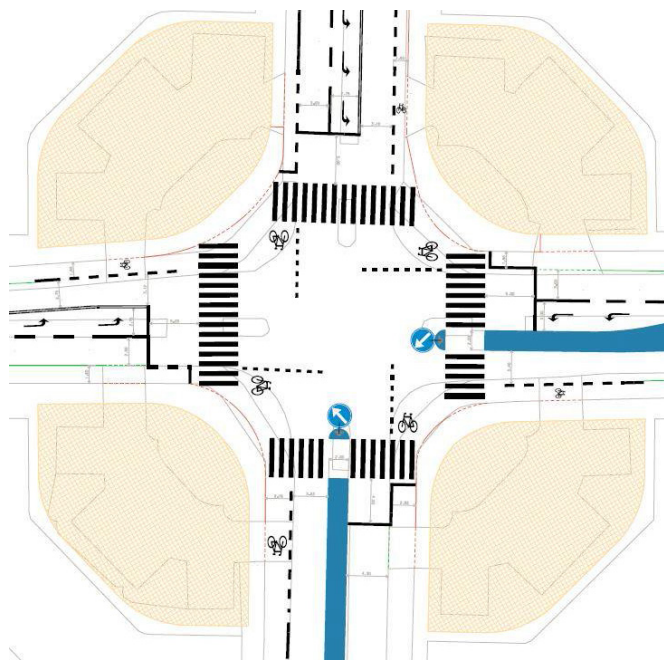


Illustration af Virum Torv med ombygget 4-benet kryds med signalanlæg fra rapporten Trafikanalyse Virum Bymidte, juli 2018 udarbejdet af Rambøll. Her er både trafiksikkerhed og oversigtsforhold i orden og giver en meget større tryghed for cyklister, blinde og svagtseende samt ældre og gangbesværede.

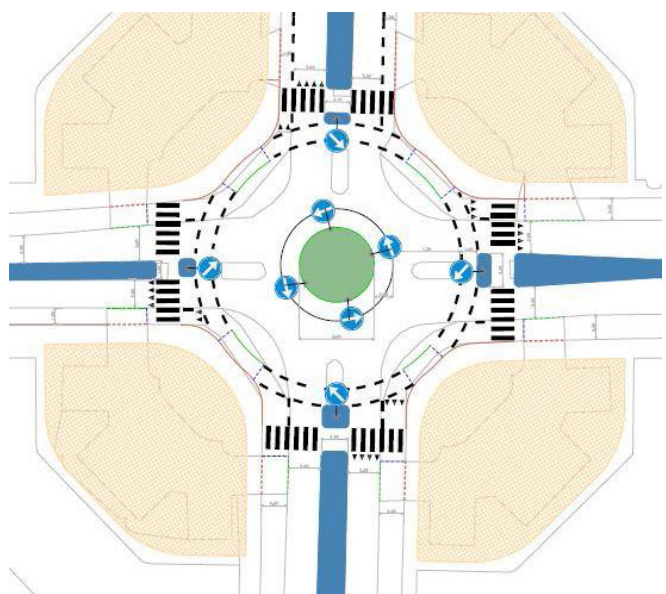


ILLUSTRATION AF VIRUM TORV MED RUNDKØRSEL FRA RAPPORTEN TRAFIKANALYSE VIRUM BYMIDTE, JULI 2018 UDARBEJDET AF RAMBØLL MED EN INDBYGGET FORØGELSE AF RISIKOFAKTOREN FOR UHELD PÅ 18% OG PERSONSKADE PÅ 79%. ALENE OVERSIGTSFORHOLDENE FOR ALLE TYPER AF TRAFIKANTER ER PROBLEMATISK.

AUT. BOLIGADVOKAT TESTAMENTER DØDSBOBEHANDLING



ADVOKAT NIELS RAMBERG
Certificeret boligadvokat

Abildgårdsvej 75, 2830 Virum
45830500 / 40925600
niels@ramberg.dk
www.ramberg.dk



Hannes Allergiklinik

Virumvej 70B
2830 Virum

Tlf. 2865 8482
hk@allergiklinik.dk

Allergiklinik.dk
Slut med allergi og traumer



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

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

Har vi demokrati i Lyngby-Taarbæk Kommune?

af Hans-jørgen Bujndgaard



Gennem årtier har Lyngby-Taarbæk Kommune udviklet sig og fulgt med tiden, og uden den udvikling ville det i dag være svært at forestille sig Lyngby som en driftig handelsby til stor gavn for alle kommunens borger.

Hvis ikke byen havde udviklet sig, er det svært at forestille sig, hvordan byen så havde set ud.

Uanset hvordan byen udvikler sig vil der altid opstå moderne byggeri, oftest indpasset i det eksisterende bybillede, men indimellem også byggeri som skiller sig ud, og hvor ikke alle er lige tilfredse med dets fremtoning.

Jeg husker selv hvordan der var protester mod Lyngby Storcenter, da det blev bygget tæt på Lyngby Centrum. Protesterne er i dag glemt og ingen kunne forestille sig Lyngby uden storcenter.

”Kulturhuset” var der masser af diskussion omkring og Kanalvejsbyggeriet har også fået en skud fra boven.

Dyrehavegård og Traceet har de seneste år været genstand for kritik med den begrundelse, at vi bebygger alle vore grønne områder, uanfægtet at Lyngby-Taarbæk Kommune er omgivet af grønne områder som aldrig bliver bebygget og med masser af grønne kiler imellem byens forskellige dele.

I Virum og Sorgenfri har der også været protester. Nogle af de første var tilbage i 50’erne, hvor de 3 højhuse skulle bygges, for det var Sorgenfriborgerne ikke glade for. Men de der bor der i dag er da rigtig glade for at de kan bo i disse 3 højhuse.

Alle disse byggerier og mange flere har været igennem mange faser, hvor bl.a. de folkevalgte politikere kommer ind over og borgerne har mulighed for indsigelser.

Sådan er demokratiets spilleregler.

For at udvikle byen er det nødvendigt, at der er investorer som dels vil løbe en risiko i forbindelse med byudviklingen, men også er med til at præge bybilledet.

Investorerne tjener penge ved byggerierne, for det er i sidste ende incitamentet for, at der kan blive udviklet og bygget.

Vi ved alle, at der både i Virum og Sorgenfri er udviklet meget de senere år – byggeriet på posthusgrunden bliver snart taget i brug, Hummeltofteparken er færdig og snart står Basecamp færdig.

Alle disse byggerier har været igennem lange processer for at blive godkendt. I forbindelse med Hummeltofteparken var byggeriet først igennem en arkitektkonkurrence før det endelige forslag blev vedtaget. Endnu en demokratisk proces.

Vi har alle vore holdninger til resultatet, men der er ikke en eneste bebyggelse der ikke har været igennem de demokratiske spilleregler, før den er blevet opført.



Ny skitse af Sorgenfri Torv

Det projekt der er undervejs i Sorgenfri, Sorgenfri Torv har været i gang meget længe, og det har det bl.a. fordi borgerne løbende er blevet hørt.

Ejerne har i alle årene siddet på spring med deres forslag som mange gange er blevet skudt ned, bl.a. fordi borgerne er blevet spurgt til råds.

Nu ser det ud til, at der er et nyt forslag på vej, hvor der er taget højde for rigtig mange af de ønsker, som en gruppe af borgere og borgergrupper selv har været med til udforme. Det må da betegnes som demokrati.



Højhusene som de så ud før renovering.

At have demokrati betyder også, at der altid er nogen, der må bøje sig for flertallet og acceptere, at et forslag ikke altid falder ud til ens egen fordel. Sådan er det sket hver gang, et nyt byggeri i kommunen har set dagens lys.

I Sorgenfri ligger der et forslag til et nyt projekt, der langt hen af vejen lever op til det, som arbejdsgruppen sidste år kom frem til – et forløb som viser borgernes store interesse for at deltage.

Det scenarie, der skal arbejdes videre, med er det scenarie, som tydeligt bærer de fleste af arbejdsgruppens medlemmers interesser.

Der er ingen tvivl om at projektet som foreløbig kun er en skitse, vil leve op til rigtig mange af de ønsker som borgeren i Sorgenfri har givet udtryk for.

Vi har en siddende kommunalbestyrelse med 21 medlemmer som bliver valgt hver 4 år.

Hvis ikke man er enige med de siddende folkevalgte er det jo afgørende hvor man sætter sit X, men når det er sat, bliver man nødt til at acceptere at det er demokratiets vilkår, at man ikke altid er enig

Sorgenfri Torv er under udvikling.

Inden planen officielt skal præsenteres for Byplanudvalget, er planen for det nye Sorgenfri Torvet sluppet ud gennem en læk.

Vi ved, at det kun er et forslag, men vi vil da ikke undlade at kommentere på det, vi har set.

Generelt må man sige, at der er lyttet til de punkter, der er diskuteret og blevet nedfældet i forbindelse med de arbejdsgrupper, der gennem en række dialogmøder har diskuteret Sorgenfri Torv.

Planerne har da også allerede medført mange positive reaktioner på de facebooksider, som planerne har været fremvist på.

Principielt er det ikke særlig heldigt, at planer der indtil videre ikke skal offentliggøres, kommer ud til offentligheden, før de er diskuteret og evt. tilpasset. Men dykker vi ned i forslaget, vil man kunne se, at det nye forslag lægger vægt på, at en ny bebyggelse opføres i en arkitektur, som viderefører de arkitektoniske kvaliteter fra den historiske akse og den nuværende bebyggelse.

Der vil blive opført bæredygtige seniorbofællesskaber med store grønne terrasser på både Nordtorvet og Sydtorvet.

Træerne på Grønnevej videreføres til krydset ved



NY SKITSE AF SORGENFRI TORV

Hummeltoftevej.

Der vil blive etableret Parkeringskælder til boligerne på både Nord- og Sydtorvet.

Der etableres en ny Irma i vinkel på den eksisterende Netto, og det påtænkes at eksisterende forretninger flytter til sydtorvet på nær enkelte som forbliver på Nordtorvet.

Derudover etableres flere butikker til flere nye lejere, bl.a. i det gamle bibliotek.

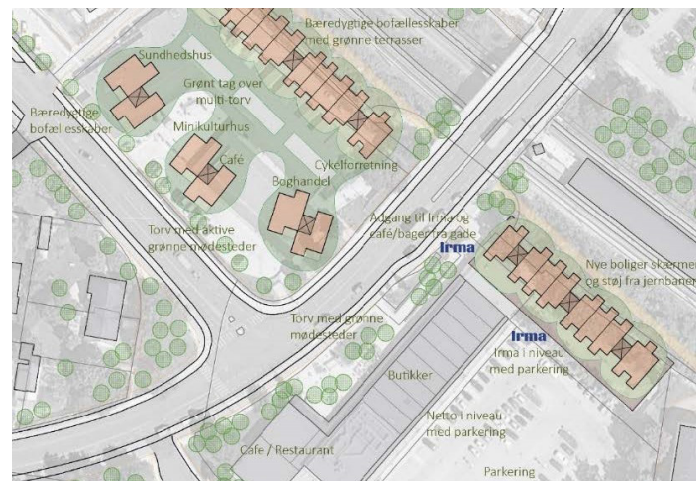
På Nordtorvet planlægges placering af boghandel, cykelforretning, sundhedshus, en cafe, en vinbar samt et minikulturhus med et levende eventprogram i forbindelse med et mad og drikkevarekoncept.

Dette område vil blive delvis overdækket.

Minikulturhuset vil løbende arrangere sociale og kulturelle aktiviteter som f.eks. kreativt værksted, udstillinger, markeder teater, Stand Up, politik, sport m.m.

Som allerede nævnt er der kun tale om et skitseforslag som skal danne grundlag for det endelige forslag, som vil blive præsenteret senere.

Det bliver spændende at følge med i udviklingen af Sorgenfri Torv også i tiden fremover.



Foreløbig tegning af Sorgenfri Torv

40 år i Irma

Et spændende liv i den blå uniform-

Ina Charlotte Bencke kunne onsdag fejre 40 års jubilæum i Irma.

Ina startede tilbage i 1980 som elev i Irma på Strandvejen 32, som stadig er under Coops vinger, men idag er en faktabutik.

Som færdiguddannet flyttede Ina videre til Irma på Nørreport, senere til Irma på Nordre Fasanvej, Tagensvej og de seneste 12 år i Irma i Sorgenfri.



Jubilaren Ina sammen med en af de andre medarbejdere, Rikke.

Det er ikke mange, der opnår at være 40 år i Irma og Ina fortæller også hvordan det har været interessant at opleve de skiftende uniformer og ikke mindst den store ændring af butiksindretningen. Ina er en rigtig "IRMAPIGE". Hun elsker at komme på arbejde hver eneste dag, og mener at det er de mange kunder, der er en af årsagerne til det. Hun elsker denne menneskelige kontakt og fortæller at det har været rigtig spændende at se tilbage på de 4 årtier hun har været i Irma og synes aldrig at hendes arbejde har været kedeligt.



En kunde ønsker Ina til lykke med jubilæet

Smykkekunstner fyldte rundt

Et skarpt hjørne blev rundet

Den 3. die januar fyldte den lokale smykkekunstner, Hanne Isabella Pedersen 70 år.

Hanne er kendt af rigtig mange i Virum og Sorgenfri da hun er meget aktiv i foreningen Åbne Døre – en periode i bestyrelsen.

Hanne er næsten altid med, når der skal udstilles kunst i området, om det så har været gennem udstillinger sammen med foreningen åbne døre, eller gennem udstilling i butikker hvor hun ofte har fået lov til at præsentere sine smykker i Irma.



konkurrencen om en gra Hoodie incl

Løst navn, sponsoreret af

VI TRYKKER DINE T-SHIRTS MENS DU VENTER



Stort udvalg af farver og størrelser



T-shirts eller Hoodies med
eller uden tryk
Fra 55,- kr.



Forklæder med
eller uden tryk
Fra 85,- kr.

Vi trykker på alt (næsten)

PREMIER SKILTE - TRYK - FOTO

SORGFRI TORV 4, 2830 Virum – Tlf: 60 66 76 26 – post@premierskilte.dk
www.premierskilte.dk

FRA SLOTTE TIL BONDEGÅRD

v/Teis Dich Abrahamsen, møbelsnedker / møbelkonservator



Teis Dich Abrahamsen er møbelsnedker og møbelkonservator. Han har gennem årene udviklet stor interesse for det legende, mekaniske møbelsnedkeri, som viser mange facetter af faget.

Som konservator var Teis i mange år ansat på Frederiksborg Slot, men han har også arbejdet med konserveringsopgaver på Amalienborg og Christiansborg for kongehuset og Slots- og kulturstyrelsen. I øjeblikket pågår der konserveringsarbejde i Kronborg Slotskirke

Vi skal høre om hans rejser rundt i Europa for at dygtiggøre sig som konservator, bl.a. et år i Paris, og en inspirerende rejse til Japan for at lære de japanske teknikker, og vi vil få indsigt i de værksteder, Teis har etableret, hvor mange spændende og anderledes opgaver er blevet til.

Eksempler herpå fremvises på foredragsaftenen, her får vi mulighed for at nærstudere "Galskabet" – Egetræ med 7 skuffer og "My precious Balls" mm.

Billetter købes på tlf. 5150 0782 - pris kr. 220,00 kr incl. kaffe, let anretning med lækre franske

specialiteter, øl-vand-vin, samt lotteri med attraktive præmier.

Tid og sted: Torsdag den 23. januar 2020 kl. 17.30 – 19.30.. Frilandsmuseets Restaurant, Kongevejen 100, 2800 Kg. Lyngby



BIRGIT HALD SALONER

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

Har du noget
på hjertet så skriv
til redaktionen på
redaktion@virumsorgenfriavis.dk



HUSK SØNDAGS SALONERNE:

Den 9. februar 2020:

"Olympiske lærestreger"

Den 8. marts 2020:

"Hvis jeg overlever det her – bliver det en god historie"

Kl 14.00 – 16.00 på Frilandsmuseets Restaurant.

Billetter 5150 0782 Læs mere på
www.birgithald.com

BLIV AKTIV I DIN LOKALE FORENING

Har du lyst til at give en hånd med, så kontakt foreningen på tlf. 50 50 74 06 eller post@virumby.dk

Vi arrangerer bankospil, fastelavnsfest, Sankt Hans Fest og støtter gode initiativer. Du kan hjælpe ved at blive medlem, eller deltage aktivt i

foreningens arbejde. Se mere på www.virumby.dk
(og så driver vi forresten også avisen du har i hånden)



TÆT PÅ BAGSIDEN ➔



★	LOKA- LER	MÅLERE	950	INPUT	KILO	FRA	SLÅR	VED	MÅNED	GLADE	BY	LITER	BUSK	ƒ N Þ ƒ R K
SLIK														
BUTIKS- KÆDE					SLUT- SPIL ILD- STED							STRAKS TRAK SAMMEN		
GRINE			BLADE TONE			SØ- MANDEN RAMME								
500		MANGE FOR- FATTER							FOR- NAVN GL. KA- RAKTER				BIL- UDSTYR	
FOR- NAVN				STØR- RELSE LUGE			SKÆRM- PLANTE EKS- STAT				▶			
SPANSK TIL- SAGN			PENGE- MAND X			ORGANI- SATION SPREDE					550 RET- NING			LØFTER
SPIDS					STOF BINDE- ORD				BLANDE EN I YORK					
URAN		FOR- NAVN SVAR				MOD- STAND UDBRUD						ORDRE TRÆ		
IKKE			STJERNE					TOG						
LØB					ER- HVERVE					STIVER				

♠ -E + Å ER D 🏀 -N NY 🖐️ +R

7	1	2			3			4
8		4		7				
		9	4		1			8
					4			5
		5	1			7		
	6	8		2		1	9	3
9	8	7						
5				1	7		2	9
3						6	7	

Husk!

Virum-Sorgenfri Avis

har altid brug for frivillige medarbejdere.
Kan du tegne, fotografere, brænder du for
at skrive, eller blot har en god ide til
avisen.

så kontakt redaktionen på 50 50 74 06
eller på mail: redaktion@virumby.dk



En stjernestund i Sorgenfri

Jeg står i havedøren og lytter til tonerne af regnen og Mozart. Tager et dybt åndedrag, giver tankerne og egoet et tiltrængt hvil og mærker, at jeg er i live. Jeg mærker energifeltet inden i mig og føler mig i dette øjeblik som en del af det store energifelt, der kaldes universet. Det er jeg selvfølgelig altid, men det er ikke altid, jeg er opmærksom på det. Tak, regn og tak, Mozart!



Når vi er til agility finder Hanne, vores træner, somme tider på, at vi kører hen i en nærliggende skov for at "gå spor". Det synes vi er sjovt og vildt udfordrende. Det foregår på den måde, at nogen går med mig og sørger for, at jeg ikke kan se, hvad der foregår, imens lægger min Mor noget, der lugter af hende, f.eks. en handske, går nogle 100 meter væk mens hun taber godbidder på vejen for til sidst at gemme sig et godt sted i skoven.

Så starter arbejdet med næsen, og jeg kan godt fortælle jer, at man er så træt i hovedet, når man har gået spor en time sammen med 4 andre af vennerne. Nu er jeg jo ret god til at snuse mig frem til alt hvad der er mad, så jeg er hurtig på sporet og finder min Mor godt gemt i en grøft eller bag en stor trærod camoufleret indsmurt i mudder og græs og andet godt. Jeg ved, at når jeg har fundet effektens ejermand, så vanker der stor ros og ikke mindst en hel del ekstra godbidder.

Åhh... jeg elsker den leg, og det gør mine legekammerater også, men menneskene, de brokker sig ofte over at ligne mere en muddertrold end et menneske efter sådan en træningstime.

Den dag vi gik det her spor, havde vi tilskuere på, som vi ikke var helt trykke ved. 5 islandske heste gik i en meget stor indhegning i skoven og fulgte

os på hele ruten, de var søde og sjove og ville bare gerne lege med, men vi syntes, de var nogle meget store "hunde" og prøvede at genne dem væk med et samstemmende kor af gøen i 5 forskellige oktaver, - det hjalp ikke, de syntes blot, at det blev endnu mere spændende at prøve at være med, så til sidst affandt vi os med situationen og forsøgte at gøre det arbejde, vi var taget i skoven for at lære at udføre, - nemlig "at gå spor"

Mine venner er:

Aila – Fransk Bulldog - Wilma – Bomuldshund
Honey – Græsk gadehund - Heidi – Hyrdehund

Jeg elsker mine venner, så jeg lader aldrig en mulighed komme i vejen for at møde dem en gang om ugen oppe hos Hanne.



Aila, Wilma og Honey bliver afledet mens deres spor bliver lagt



Heidi og jeg er klar til at sætte snuden på arbejde

KONKURRENCE

På grund af den flotte pris til Mette Rytzel fra Virum-Sorgenfri Tennisklub drejer konkurrencen sig denne gang om tennis.

Hvor mange tennisbolde kan du finde rundt om i bladet (Excl. denne side).

Send dit svar til konkurrence@virumsorgenfriavis.dk

og du deltager i konkurrencen om en grå Hoodie incl Joggingbuks med eget navn, sponsoreret af

Premierskilte-Tryk-Foto - Sorgenfri Torv.

Vinderne vil blive offentliggjort i næste nr. af Virum Sorgenfri Avis, men bliver også kontaktet direkte.



VIRUM-SORGENFRI AVIS

VIRUM-SORGENFRI AVIS

Redaktører:

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

Øvrige frivillige medarbejdere:

Kim Engelbrechtsen - ke@virumsorgenfriavis.dk

Birgit Trillingsgaard - bt@virumsorgenfriavis.dk

Thomas Leo Hansen - tlh@virumsorgenfriavis.dk

Hanne Isabella Pedersen

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 udgive 1. februar 2020

Deadline 26. januar 2020

Redaktion og tryk:

Premier Skilte-Tryk-Foto

Sorgenfri Torv 4

2830 Virum

Tlf: 50 50 74 06

Annoncepriser:

Helside: 1.300,- / Side 2: 1400,-

Halvside: 900,-

Kvartside: 750,- / side 3 forneden: 900,- kr.

1/8 side: 500,- / 10 numre: 4.000,-

Lille rubrikannonce: 1/16 side: 250,- / 10 numre: 2.000,-

Medlemspris: -25%

Specialpris ved gentagne indrykninger.

Feks.:

Kvartside: 10 numre: 6.500,- / side 3 forneden: 7.500,-

Halvside: 10 numre: 7.500,-

Helside: 10 numre: 9.900,- / Side 2: 11.000,-

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, Igen på Virum Torv, postbutikken på Grønnevej samt på redaktionen, Sorgenfri Torv 4.

Oplag 1000-1500 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.