

Gratis avis

VIRUM-SORGENFRI AVIS

www.virumsorgenfriavis.dk

**Dine lokale
nyheder**

- hver 14. dag -

Næste nr. 16. februar

NR. 2 - 1. FEBRUAR 2020 - 3. ÅRGANG



Interview med Virumforfatteren
Dorte Lilmose - side 10



Den tidligere Virumborger, Jesper
Frigast Larsen fortæller om sin tid
ved OL - læs side 21



Discgolfbanen for alle aldersgrup-
per - side 19



Forårsleg ved Virum Gadekær

Kim Engelbrechtsen fra redaktionen "fangede" en svane i leg ved gadekæret. Du kan se flere af Kims billeder med svanen på side 20. Læs i øvrigt om Den Grønne Legeplads, Danmarksindsamlingen og om støtte til kronisk Syge børn.

PYT, HYGGE OG LYKKE

Fredag d. 7. feb. 2020 udkommer PYT-BOG NR. 4
Projektet (bøger og pytknapper) har indtil nu resulteret i
donationer til børnehospicet Sankt Lukasstiftelsen på
over kr. 200.000,-

Men succes'en fortsætter, nu som et mere internationalt
projekt, men dog koncentreret omkring Rudersdal, Lyngby,
Sorgenfri, Virum og Gentofte, men også som et mere globalt
projekt. Sponsoreret, støttet og bidraget fra PYTfolket.

Foredrag og salg

Venlig hilsen

Henrik Høyer Hansen
Forfatter og foredragsholder

Bøgerne m.m.
købes lokalt hos
BLOMSTERPIGERNE
v. Khater Ahmadzai
Sorgenfri Torv 6



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

Udvikling eller afvikling

Forleden havde jeg besøg af Poul Nielsson, den tidligere fotohandler på Sorgenfri Torv. Vi talte naturligvis om udviklingen af Sorgenfri Torv, og han fortalte mig, hvordan han tilbage i starten af nulleterne var til møde med Frisør Peter Adamsen og afdelingsdirektøren for Danske Bank. Ingen af de tre har noget med Sorgenfri Torv at gøre mere, men det er påfaldende, at vi skal 15-20 år tilbage for, at vi har fat i de første spæde diskussioner omkring udviklingen af torvet. Torvet var kun få år forinden købt af den ejergruppe K/S Sorgenfri som ønskede at udvikle torvet og i dag mere end 20 år efter stadig er ejer af torvet.

Der er mange år siden. Dengang var der en aktiv Politistation, Der var masser af forskere og andre medarbejdere på Plantedirektoratet, og Virum Postkontor var stadig et aktivt mødested, hvor vi alle kom og sendte breve og pakker.

I dag er politistationen væk, og der er bygget boliger på stedet, det samme er ved at ske på plantedirektoratets grund (åbner til september) og i marts åbner de nye butikker på posthusgrunden, og lejlighederne er klar få måneder senere.

Men hvordan har udviklingen været på Sorgenfri Torv. Jo, torvet ligner sig selv, dog lidt mere nedslidt – og hvorfor nu det.? Den egentlige grund vil jeg ikke rode mig ud i, for den meget forskellig alt efter hvilke øjne det ses med, men en ting er sikker – i 2019 var der nedsat en arbejdsgruppe af de forskellige interessenter omkring Sorgenfri Torv, der gennem en række møder på rådhuset diskuterede de muligheder der var, for at få en fornuftig udvikling af området.

Med baggrund i den rapport som konsulentfirmaet CFBO havde udarbejdet, vedtog byplanudvalget på mødet den 4. december, at scenarie 3, var det der var flest fordele (mindst ulemper) ved, og at det var det der skulle arbejdes videre.,

Vi er mange der har ventet meget længe, og et af målene med hele denne proces var, at der nu efter al den ventetid skal ske noget så man kan komme videre. Generelt må man som borger kunne regne med, at det der

Fortsættes side 6



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

Velkommen til en dialog om demensvenlighed

Når demensen flytter ind- er det så slut med at gå ud...



Nina Harboe har inviteret Bodil Kornbek til en samtale og dialog om demensvenlighed.

Mandag den 10.februar 2020 kl 17-18
på restaurant Shangri-La
Kongevejen 196. i Virum

***Tilmelding til arrangementet den 10.februar til Nina Harboe
25 79 65 69 eller 03niha@gmail.com. Max 40 deltagere***

Bodil Kornbek har som formand for Social- og Sundhedsudvalget i Lyngby-Taarbæk Kommune været med til at sætte forholdene for demensramte og pårørende på dagsordenen.

Nina Harboe er medstifter af Pusterummet og har skrevet to bøger om livet som pårørende til sin demensramte ægtefælle.

Restaurant Shangri-La byder på en kop kaffe.

Der er mulighed for at spise efter arrangementet, men dette er ingen betingelse.

Shangrila - en demensvenlig restaurant

Pressemeddelelse

Hvad er det at være demensvenlig? Hvordan kan vi være med til at sørge for, at der er demensvenlighed i vores nærmiljø? Det er temaet for et arrangement på restaurant Shangri-La på Kongevejen, som er blevet Danmarks første demensvenlige restaurant.

Nina Harboe har inviteret Bodil Kornbek til en samtale om demensvenlighed mandag den 10. februar klokken 17-18 på Shangri-La.

Bodil Kornbek, der er formand for social- og sundhedsudvalget, har været med til at sætte demens på dagsordenen i kommunen.

Nina Harboes mand blev ramt af demens i 2011. Hun har blandt andet taget initiativ til at starte Pusterummet i 2015 og har skrevet to bøger om livet som pårørende.

Der vil være mulighed for, at man som deltager i arrangementet, og også kan indgå i dialogen om et emne, der er vedkommende for mange mennesker, fordi man selv har det inde på livet, kender nogen, der er ramt af demens, selv har demens eller via sit arbejde møder demensramte og deres pårørende.

Shangri-La byder på en kop kaffe til arrangementet. Det er ikke et krav, at man bliver og spiser, men hvis man gør, vil der være mulighed for at kunne fortsætte samtalen om demensvenlighed ved bordene.

Der er plads til 40 deltagere, derfor skal man tilmelde sig til Nina på tlf. 25796569 eller 03niha@gmail.com med antal deltagere.

Træd i pedalerne for kritisk syge børn

af Kim Engelbrechtsen

Fitness 1 på Virumvej afholder arrangementet "Bike for børnene" lørdag den 22. februar 2020 kl. 09.00-13.00 – i samarbejde med Team Rynkeby Nordsjælland, som er et velgørenhedscykelhold, der samler ind til kritisk syge børn. I 2019 blev der indsamlet 30 mio. kr.

Interesserede kan købe en cykel i Just Bike lokalerne til 600 kr. + gebyr her:

https://team-rynkeby.safeticket.dk/59734/Bike_for_Boernene_Fitness1_Virum 

Man kan være så mange om hver cykel, som man har lyst til, og man behøver ikke at være medlem. Fitness 1 instruktørerne guider deltagerne igennem de fire timer, og der er pause i løbet af hver time.

Der vil være snacks og drikkevarer undervejs fra lokale sponsorer.

Eventuelle spørgsmål kan stilles til Birgitte Dalsberg fra Team Rynkeby Nordsjælland på 20155546

Læs mere her: <https://www.facebook.com/events/162265551766568/> 



I næste nr. bringer i vi et interview med den nye leder af fitness 1 Maia, og følger op på det første halve år med fitness i Virum

Fortsat fra side 3

bliver vedtaget på møderne og ført til referat, er det der er resultatet af byplanudvalgets arbejde. Men sådan er det åbenbart ikke med Sorgenfri Torv. Det seneste der er kommet frem er, at byplanudvalget alligevel ikke er enige om projektet – vi er mange der står lidt uforstående overfor hvor vi er henne nu – vi ville gerne have talt med Simon Pihl Sørensen (Formand for byplanudvalget) men han er desværre ikke vendt tilbage på vores henvendelser.

Tiden går, tiderne ændrer sig så hurtigt handelsmæssigt, at der inden længe vil ske et skred i borgernes handelsmønster og det vil ikke være et utidssvarende Sorgenfri Torv der vinder i dette kapløb.

Vi prøver i redaktionen inden det næste nr. at finde ud af, hvor vi er henne med planerne, så vi kan fortælle mere om udviklingen af torvet.

Ny forretning på Sorgenfri Torv

Om ca. en måned åbner en ny forretning på Sorgenfri Torv. Der er tale om et spisested med bl.a. friske burgere. Der er servering i en bod på torvet, ud for Irma og der bliver indrettet sidepladser i det gamle apotek. Ud over servering vil der også blive afholdt forskellige

events som f.eks. Fastelavn og skattejagt.

Vi fortæller mere om forretningen i næste nr. af avisen, men de der er nysgerrige kan allerede ny gå ind på facebooksidens, birkegrillen som de to indehavere har startet og drevet indtil videre.

Ny parkering på Sorgenfri Torv

Pr. 1 april overtager Europark parkeringen på Sorgenfri Torv.

Man skal være opmærksom på at stille sin parkeringsskive i henhold til skiltene.

På parkeringen udfor Irma, er der ikke de store ændringer parkeringsmæssigt, bortset fra at man nok kan vente en mere intensiv kontrol når der er tale om et privat selskab, da de i højere grad end kommunen skal tjene penge på forretningen. Det betyder samtidig at der også vil være begrænset parkering på arealerne på siden og bagved forretningerne hvor der før var fri parkering.



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

Flot resultat til Danmarksindsamlingen

Ca. 40.000 kr. blev samlet ind på Virum Gymnasium

af Pia Gars Jensen

For 6. gang afholdt Virum Gymnasium Danmark-indsamling. I år med temaet "Børn på flugt".

Som altid var der en masse elever, lærere og ansatte der ydede en stor indsats på selve dagen lørdag den 25. januar. Kl. 10 – 15 var der mulighed for at besøge forskellige stande i studiesalen med dejlige lækkerier og enkelte stande med loppe – og strikketing. I salen kunne de mindre børn også fornøje sig med forskellige kreaopgaver og blive malet i ansigtet af VG-eleverne.

Eleverne havde i øvrigt arrangeret en lille fredagscafe dagen inden indsamlingen med et flot resultat på ca. 4000 kr.

I forhallen var der både tivoli og tombola. Tak til alle de forældre og forretninger, der hjalp til



Flødebollemaskinen blev flittigt brugt

med præmier. På lærerværelset var der mulighed for at nyde kaffe, vin og lækre elevkager til både musikeleverne og lærernes jazzband. Det var fint velbesøgt.

På vores hjemmesiden kan man se de film, der er blevet produceret af 1g klasserne i mediefag med emnet: Børn på flugt. Hvorvidt vi arrangerer Danmarksindsamling næste år, afhænger helt af elevernes indstilling til dette. Her træder Elevrådet og Fællesudvalget ind og evaluere arrangementet. I alt fik vi ved fredagscaféen og på selve dagen indsamlet omkring 35.000 kr. og så kan der stadig nå at komme lidt flere bidrag ind. Ganske godt gået og en fin hjælp til de mange børn på flugt.



Et af gymnasiet band spillede på lærerværelset

Så nemt er det at blive medlem

Dit medlemsskab gavner os alle og skaber fællesskab

Nu er det blevet meget nemmere at blive medlem af Virum-Sorgenfri Handels – og Borgerforening. Efter en ændring af hjemmesiden www.virumby.dk er du kun få klik fra et medlemskab. Ved et medlemskab er du med til at støtte udviklingen i Virum og Sorgenfri og bakker samtidig op om de arrangementer der allerede er der nu, men du vil også være med til at bestemme hvad der sker i fremtiden.

Skynd dig at gå ind på hjemmesiden – jo flere medlemmer vi er, jo mere udvikling og jo flere arrangementer

Sankt Hans - vær aktiv

Selv om der stadig er lang tid til Sankt Hans, går vi allerede nu i gang med at forberede arrangementet.

Har du lyst enten alene eller sammen med andre at gå ind i arrangementsgruppen så kan du kontakte os på Sankthans@virumby.dk. Vi har både brug for hjælpere i boderne og til planlægning af selve arrangementet.



Sankt Hans i Furesøparken

1 MÅNEDS UBEGRÆNSET YOGA DKK 395,-

**HOT
YOGA**
DENMARK

hotyogadenmark.dk

Gammel Lundtoftevej 3C, 2800 Lyngby

danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEA



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

Kinesere på besøg i Virum

Besøg af kinesisk delegation på Virum Gymnasium

af Birgit Riedel Langvad

Besøg af kinesisk delegation på Virum Gymnasium

Virum Gymnasium har i januar haft besøg af en uddannelsesdelegation fra den kinesiske provins, Qingdao.

Under besøget havde 2fm SA og deres lærer Rasmus Johansen forberedt seks rundbordssamtaler á 10 min. på engelsk om flg. emner:

- Det danske skolesystem
- Grøn omstilling
- Demokrati
- Velfærdsstaten
- At være ung i Danmark
- Dannelse er mere end uddannelse og velfærdsstaten.



Rundbordssamtale

F16 fløj over Virum og Sorgenfri

16 januar var der larm over Virum og Sorgenfri. I forbindelse med F16's 40 års jubilæum fløj de ialt 10 F 16 fly ind over Virum og Sorgenfri. Redaktøren så flyene, men de er hurtige så jeg nåede ikke at fotografere, men blot nyde synet.

Virumborgeren Jan Carlsson havde derimod taget opstilling ved markerne ved Frederiksdal, og vi har fået lov at låne hans film som du kan se her. 



Gruppefoto ved det kinesiske besøg

Det blev til ivrige udvekslinger mellem de danske elever og de kinesiske gæster, og ved det efterfølgende møde gav kineserne udtryk for stor beundring for de danske elevers selvstændighed og deres mod og evne til at formidle fagligt stof og indgå i en interessant dialog på engelsk.

Efter rundbordssamtaler og rundvisning på skolen mødtes den kinesiske delegation med rektor Mette Kynemund, vicerektor Birgit Riedel Langvad og den internationale koordinator Hilde Blinkenberg til drøftelser om dannelse, uddannelse og muligt fremtidigt samarbejde.

Citater

- At rejse er at leve!

- Kærlighed har ingen alder!

**Man kan modstå alt
undtagen fristelser**

Som folietekst, 75,- kr.
Pr. meter

Selvkøbende folie til væg,
Båd, bil, postkasse

Stort prisdyk på folietekst

Få timers levering

PREMIER SKILTE

Sorgenfri Torv 4 –Tlf: 60667626

Dorte Lilmoose - en lokal forfatter

Trods kun 10 år som forfatter, har Dorte skrevet 28 bøger

Af Hans-Jørgen Bundgaard

I vores artikelserie om lokale forfatterportrætter har vi interviewet Virumborgeren Dorte Lilmoose. Gennem sin forfatterkarriere har Dorte skrevet ialt 28 bøger med en spændvidde over fagbøger til undervisning, illustrerede børnebøger og krimier.

Når Dorte tager fat i at skrive en bog tager hun ofte udgangspunkt i hverdagssituationer som hun selv enten har oplevet eller er blevet inspireret af. Bøgerne er derfor en blanding af fiktion og virkelighed.

I over 20 år har Dorte arbejdet på et bosted med børn og ældre med autisme og har bl.a. på den baggrund koncentreret sig meget om skyggebørn som ofte bliver glemt når bror eller søster har en diagnose af mere eller mindre svær grad.

Flere af Dortes bøger er derfor inspireret af netop de situationer der kan opstå i forbindelse med at disse skyggebørn ofte bliver "glemt" fordi barnet der har en diagnose kræver langt mere omsorg end resten af familiens børn.

Den seneste bog Dorte har skrevet er om den aktuelle klimadebat.

Den ligger derfor godt i tråd med den bog vi omtalte i et tidligere nr., af avisen hvor forfatter Kim Engelbrechtsens bog "Klimapolitiet" blev omtalt. I Kims bog er det voksne der er hovedpersoner.

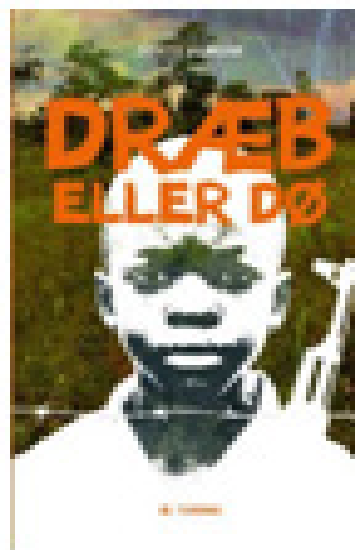
Dorte har også taget fat i klimadebatten men her ses den nede i børnehøjde. Bogen der hedder "ikke 100% normal" omhandler børn der på hver deres måde tager sagen omkring klimadebatten i egen hånd.



I forbindelse med klimadebatten er Dorte også meget aktiv og har netop afsluttet et projekt i Odsherred hvor hun gennem besøg på kommunens skoler fik engageret børnene gennem praktiske øvelser og undervisning tog hul på klimadebatten overfor en række 5 klasser.

Dorte blev så inspireret af det projekt hun gennemførte i Odsherred Kommune med stor succes, at hun gerne vil gennemføre et lignende projekt i Lyngby-Taarbæk Kommune f.eks. på skolerne i Virum og Sorgenfri, men kommunen har ikke p.t. sat bevillinger af til projektet.

Dortes projekt falder jo godt i tråd med det projekt som Virum Gymnasium for nylig gennemførte omkring bæredygtighed, hvorfor det ville være helt fint, hvis folkeskolerne også følger med i flere projekter omkring klimaet.



Alle skoler er velkommen til at kontakte Dorte der gerne fortæller mere om projektet og Dorte vil også være behjælpelig med at guide igennem ansøgninger til projektet.

Dorte Lilmoose har været meget aktiv som forfatter, for selv om det kun er omkring 11 år siden hun udgav sin første bog er det på de 11 år blevet til 28 bøger.

Det vil være for omfattende her at komme ind på de enkelte bøger men du kan se dem alle på hendes hjemmeside: www.dortelilmoose.dk

Virum Kirke fejrer lyset

Kom og deltag, børn som voksne

af Marlene Kejser

I denne mørke vintertid har vi brug for lys, og det er der rig mulighed for i Virum kirke, når der er arrangementer, som fejrer lyset både for børn og voksne.

Kyndelmisse markeres med en smuk stillegudstjeneste søndag d. 2. februar kl. 19.30, hvor der vil være masser af skøn musik, sang – og selvfølgelig lys. Kyndelmisse er fra gammel tid en lysmesse, og kyndel kommer fra det oldnordiske kyndill, som betyder lys. Kyndelmisse er en gammel fest med rødder helt tilbage til de hedenske midvinterfester, hvor man fejrede, at man nu var kommet halvvejs gennem vinteren. I gudstjenesten medvirker sognepræst Elisabeth Siemen, kirkens organist Knud Rasmussen samt kor.

I den efterfølgende uge har kirken lanterneworks-

hop og lysoptog, hvor der kreeres flotte og farverige lanterner i et kreativt værksted. Når limen er tørret, er der lysoptog med lanterneerne ved hånden rundt i kirken. Det bliver et optog, der også byder på lysende overraskelser undervejs. Det foregår torsdag d. 6. februar kl. 17.00, og der vil være lidt at spise til deltagerne. Man kan tilmelde sig på kirkens hjemmeside.



Annelise bekker udstiller i Virum Kirke

Kom med til fernisering

af Marlene Kejser

Fernisering på kunstudstilling af Annelise Bekkar I februar og marts kan man i Virum Kirke opleve en kunstudstilling af Annelise Bekkar, som bor i Lyngby, hvor naturen er tæt på. Og netop naturen med sine skiftende farver er inspirationen til hendes abstrakte naturbilleder og farverige blomsterbilleder. Der er fernisering på udstillingen søndag d. 9. februar kl. 11.15, hvor der vil være kaffe, te, kage og et lille glas.

Vil du udstille din kunst i kirken?

Er du kreativ kunstmaler, tegner eller fotograf, og kunne du tænke dig at have en udstilling i kirken? I gangen ved vores krypter har vi ophæng til kunstudstillinger, og du er meget velkommen til at kontakte os, hvis du har en udstilling, som kan hænge til glæde for de mange mennesker, der kommer i kirken.



Kontakt kirke- og kommunikationsmedarbejder Marlene Kejser på mk@virumkirke.dk eller 24 20 40 03.



Annelise Bekkar

LYNGBY LOPPETORV I VIRUMHAL 2

SØNDAG D. 16. FEBRUAR

Kl. 9.00 – 14.00

ENTRE: 25,- kr.

Børn u. 12 år - gratis

WWW.LYNGBYLOPPETORV.DK

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



**Ring for
en god lokal
aftale**

Stig er født og opvokset på Hjelmsvej

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



Skal vi kramme

af Birgit Trillingsgaard

Krammer vi for meget i Danmark? Ja, det synes jeg, vi gør! Det kan der være mange årsager til, som jeg nok skal komme ind på senere, men egentlig kan jeg ikke lide det.

Jeg er jyd og slet ikke vokset op med al den nærkontakt. Mit hjem var varmt og kærligt, og jeg lærte tidligt at sige pænt goddag med et håndtryk. Sådan har det været i mit livsforløb – både det private og det professionelle – indtil for nogle år siden, da det blev almindeligt at kramme.

Som sagt er jeg et meget privat menneske, og jeg glemmer ikke første gang, jeg fik en krammer af en for mig helt ukendt person, - jeg stivnede, følte mig utilpas og håndterede situationen helt uhensigtsmæssigt. For mig er en krammer noget man giver til, eller får af en person, man kender godt og lægger noget følelsesmæssigt i, **og jeg kan virkelig ikke lide at få en krammer af en person jeg kun kender perifert – eller måske slet ikke kender – og slet ikke af en person, jeg har et professionelt samarbejde med.**

Så er det sat på plads, og jeg vil nu beskrive forskellige situationer, meninger og fakta, som måske kan danne grundlag for en tilkendegivelse på den digitale udgave af Avisen, eller med et nyt indlæg til Avisen.

Fakta: (Den Danske Ordbog)

KRAMME betyder 2 ting:

1. tage fat om noget og klemme og knuge der i hånden.
2. lægge armene omkring nogen og knuge vedkommende ind til sig; omfavne hjerteligt.

KRAMME kan også bruges i anden sammenhæng:

1. kramme sammen – krølle sammen med fingrene
 2. kramme ud med – fortælle noget man egentlig burde tie med
- ... og endelig kan man bruge ordet i orddannelser som Krammedyr m.fl.

Det sker i kroppen, når du krammer

Magasinet Sundhed har lavet et studie om, hvad der sker "i en krammer".

Effekten er forskellig fra person til person, men efter bare 10 sekunders tæt omfavnelser stiger niveauet af "lykkehormonet" oxytocin i din krop. Nogle gange føles det næsten som en rus; blodet suser hurtigere rundt i kroppen og vækker alle sanser. Andre gange kan en god krammer vise vej til dyb ro og afstresning. Oxytocin kan nemlig lidt af hvert og fysisk kontakt får hjernen til at udskille mere af det.

Forsigtig krammer eller fast håndtryk

Jens Ole Jepsen har i en publikation i august 2019 skrevet nogle betragtninger herom, som jeg har klippet fra.



Vi er gode til krammere i Danmark – måske lidt for gode – men hvad er egentlig god kutyme i en professionel kontekst? Her får du lidt af historien bag håndtrykket og krammet.

Hvor svært kan det egentlig være at sige goddag? Om du er til krammer eller håndtryk, så kender du sikkert situationen – vi ramler akavet ind i hinanden med hænder og kinder og arme på kryds og tværs, bare for at sige hej. Man kan føle sig noget så dum. Og det er jo meningen, at en hilsen skal være hyggelig og skabe en personlig forbindelse, ikke?

Specielt i Danmark har krammet vundet indpas som en almindelig hilseform, men det er langt fra

som er med på vognen. Rent geografisk lyder stereotypen, at krammeren er et storbyfænomen, mens vestjyderne foretrækker et solidt håndtryk. Og hvor man f.eks. i kunstmiljøet kaster om sig med kropsligt kontakt, så er det professionelle og tillidsskabende håndtryk normalen i businessverdenen.

I 1919 skrev Emma Gad i Takt og Tone: ”Det er damen, der byder til håndtryk, og ikke herren. Når alle trykker hinanden i hånden hvor som helst, er det jo nærmest blevet en vane og intet andet, men endnu kan dog et ømt og dvælende håndtryk sætte et ungt følsomt hjerte i salig bevægelse”.

Men hvor kom krammet fra?

I Nordeuropa har håndtrykket været normalen – bl.a. for at sige ”jeg kommer uden våben”. Kort fortalt har vi i mellemtiden været flittige til at rejse ud i verden, og her er vi rendt ind i en massekram, som vi har taget med hjem, og nu er krammet kommet for at blive.

Hvad gør du nu?

Har du ikke prøvet på studiet eller på arbejdet at komme ind i en gruppe, som har etableret sig på krammebasis, inden du selv er helt komfortabel med situationen. Så kan det virke uhøfligt at stikke hånden frem, når alle andre krammer – **krammer du så bare videre?**

Hvorfor kan vi ikke lide at få en krammer?

Journalist Robin Ettinger-Eriksen skriver i en artikel i juli 2019:

Som mennesker er vi delt ind i forskellige zoner, og det er en overskridelse af ens egen zone, der gør, at et kram med en anden person kan virke akavet eller ubehageligt.

Vi har 3 forskellige zoner:

1. Den offentlige zone – der er den gule streg
 2. Den private zone – som er ca. en meters penge
 3. Den intime fase – som er omkring en halv meter
- ... der er simpelt hen nogen, der føler ubehag, når man når derind, siger Gitte Hornshøj, der er forfatter og ekspert i Takt og Tone.

Gode råd til at undgå de akavede og til tider ubehagelige kram.

Gitte Hornhøjs bud på det er:

1. **Ræk hånden frem:** Man kan altid starte med at række hånden frem og vise, at man gerne vil den anden med et håndtryk.
2. **Fornem den anden person:** Man kan fornemme, om folk er til knus eller ikke. Man kan hurtigt finde ud af, om man naturligt kan tage hånden frem for i stedet at give et håndtryk.
3. **Lav hilsen på afstand:** Nogle afvæbner situationen med at folde hænderne og nikke som hilsen, som f.eks. japanerne. Så gør man det på afstand i stedet for at få en anden person for tæt på sig.
4. **Giv hånd og snak:** Man kan godt sige, at den anden person egentlig skulle have et knus, men at det kan personen få lidt senere. Humor er afvæbende. Især i forhold til fester.

Håndtrykket

Som udgangspunkt vil den gode professionelle hilsen som regel være et håndtryk, men det er ikke altid til at regne med. Derfor handler det om at aflæse situationen.

Det er altid værd at huske, at man sagtens kan give et stærkt håndtryk, som signalerer åbenhed, respekt og nærvær, og at man modsat kan give et koldt knus, som faktisk er fraværende.

I sidste ende er rolig og smilende øjenkontakt måske den største respekt, du kan give et andet menneske. Så hvis du er i tvivl, kan du altid stikke labben frem og sige noget pænt med de himmelblå.

Jens Obel Jepsen



Ny forening til støtte for Den Grønne Legeplads

Støt op om vores allesammens legeplads

af Hans-Jørgen Bundgaard

Torsdag aften blev der holdt stiftende generalforsamling i den nye forening "Den Grønne Legeplads Venner" (DGLV).

Foreningen har været på vej et stykke tid og er dannet på baggrund af budgetforhandlingerne i efteråret, hvor kommunen havde mange spareplaner for at få budgettet til at hænge sammen. Her var endnu engang den grønne legeplads på spil.

Virum Sorgenfri avis bragte sidste forår en artikel om Den Grønne Legeplads, hvor vi bl.a. havde et interview med den daglige leder Peter, som gør alt for at gøre legepladsen til et spændende værested. Du kan læse artiklen her.

I efteråret kunne vi så bringe en artikel, hvor vi interviewede Rikke Brinkø Berg og hendes mand Jakob i forbindelse med, at de på kort tid samlede mere end 1000 underskrifter ind mod en evt. lukning af legepladsen. (Læs her).

Legepladsen blev ikke lukket, men der blev i stedet tilført midler som gjorde, at man kunne få renoveret legepladsen, om ikke optimalt, så i hvert fald så levede op til loven.

Bak op om den nye forening

Det er ikke første gang, at legepladsen har været i fare for lukning, det er faktisk sket utallige gange gennem årene, at legepladsen har været nævnt som et sted, hvor kommunen kunne spare. På den baggrund er der nu startet en forening, der støtter op

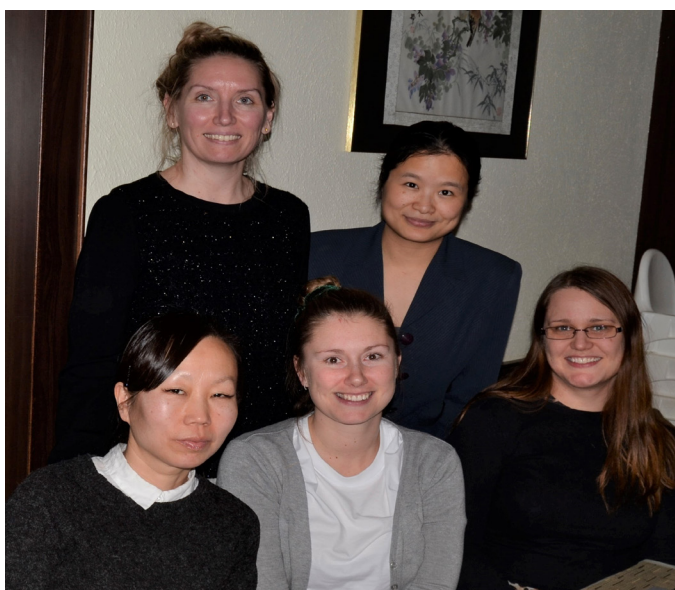
om Den Grønne Legeplads, og forhåbentlig kan medvirke til, dels at skabe mulighed for fornyelser og forbedringer på legepladsen, dels at kunne afholde arrangementer til gavn for de mange børn i området.

Det er på ingen måde meningen, at foreningen skal være med til at drive legepladsen, det er fortsat en kommunal opgave, men det kan gavne legepladsen på sigt, hvis den f.eks. kan få tildelt fondsmidler, således at kommunen ikke alene skal bære den byrde, det er, fortsat at skabe gode rammer for vore børn.

Den stiftende generalforsamling blev afholdt på Shangri La, hvor vedtægterne blev godkendt og en bestyrelse blev valgt.

Som formand for foreningen blev valgt initiativtager Rikke Brinkø Bjerg, mens Xinvay Guan blev næstformand og Karina Teilmann kasserer. Øvrige bestyrelsesmedlemmer blev Camilla Wendel Kristensen og Siff Kristensen

Ønsker du at være medlem af foreningen og dermed bakke op om aktiviteter og forbedringer af Den Grønne Legeplads kan du holde øje med foreningens facebookside (se her), og få informationer om indmeldelse og kontingentindbetaling. Kontingentet blev aftalt til 100,- kr. pr. år. Der går en kort tid inden, alt det praktiske er på plads, og indtil da kan du følge med på foreningens facebookside "Den Grønne Legeplads Venner" På billedet ses de fem bestyrelsesmedlemmer.



Siff Kristensen, Xinvay Guan og Karina Teilmann, Camilla Wendel Kristensen og Rikke Brinkø Bjerg, Diff

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



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

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

Tankevækkende strømsvigt

Kim Engelbrechtsen

Jeg rodede med mit gamle B&O anlæg og små-bandede over, at jeg ikke kunne få det til at spille Mozarts Requiem, som det ellers har gjort trofast nærmest non-stop i en måneds tid. Opdagede så, at der ikke var lys i stuen og på første sal, skiftede to sikringer, som godt kunne se defekte ud, det røde i den tynde ende af dem var forsvundet, men det fik hverken liv i lyset eller Mozart.

Jeg trøstede mig med, at jeg stadig kunne komme på Facebook, men nå nej, der skal jo strøm til routeren, som står og samler støv i kælderen. Så ringede Inge, min friske 92-årige indkøbsveninde fra vejen og sagde, at hendes fjernsyn pludselig var gået i sort. "Lige midt i Trump", sagde hun. Vi jokede lidt om, at det nok var et hackerangreb mod verdens mægtigste psykopat. Jeg opdagede, mens Inge var i røret, at der også var sort i vinduerne hos mine nærmeste genboer på Frugtheget og sagde, at hele Virum sikkert var blevet ramt af strømsvigt. Inge spurgte så, hvem man skulle ringe til, det kunne hun ikke huske. "Det kan jeg heller ikke. Men mon ikke strømmen kommer snart, ellers ringer jeg, når jeg har fundet ud af det", svarede jeg. I samme øjeblik tikkede der en sms ind fra Radius, som bekræftede min teori. "Vi arbejder på sagen", stod der. Det meddelte jeg Inge og gik en tur med

min lånepund Pluto, som logrede og fik godbidder. Da jeg kom hjem, satte jeg mig i den røde tronstol foran computeren. Ærgrede mig over, at jeg ikke kunne komme på Facebook og nærmest var tvunget til at åbne et word-dokument i stedet. Dette er, hvad jeg nåede at skrive, inden strømmen kom igen fra dem der Radius-nogen. Måske skulle jeg lade, som om der er strømsvigt hver dag i et par timer? Det ville jeg nok ikke tage skade af. Jeg behøver jo ikke være online hele tiden. Desuden er det det nok yderst få, der vil savne vil savne mig på Facebook, mens jeg lytter til Mozarts mesterstykke og laver skriblerier i Word?



HAR DU EN FORRETNING – VIRKSOMHED

i Virum – Sorgenfri eller omegn

Så er vores nye sponsormuligheder noget for dig

Kontakt os på post@virumsorgenfri.dk. eller tlf. 60 66 76 26



BORGER TIL BORGER

Send en tekst, max 20 ord til

Mail: annonce@virumsorgenfriavis.dk

Pris: 200,- kr. som opkræves efterfølgende

Rengøringshjælp søges til mindre rækkehus i Virum.

Tlf: 5129 5705

Dette kunne være din annonce
Skynd dig at sende din annonce allerede i dag.

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

Sådan tømmer du hovedet

En øvelse mod tankemylder

Kim Engelbrechtsen

Dette er den hidtil bedste øvelse mod uro og tankemylder, jeg har prøvet. Jeg anbefaler den varmt til dig, der gerne vil tømme hovedet for tanker og opleve total indre ro. Lad dig ikke skræmme af ordet "hypnose". Du kommer ikke til at sige "kykkelikyyy" og hoppe rundt på gulvet. Næ, du får en guidet tur af en dygtig psykolog – en tur ind i dig selv, hvor ydre stimuli lægges automatisk på hylden.

Øvelsen bringer dig ved hjælp af lydbølger ned på et sted mellem vågen tilstand og søvn (såkaldt alfasøvn) – men du er ved fuld bevidsthed.

Den bruges af store virksomheder som Apple og



Google til medarbejderne.

Jeg laver øvelsen dagligt og har reklameret vidt og bredt for den, nu også her: 

For dig, der læser avisudgaven: Søg efter Tanke-stop på internettet.

Pyt med det

af, Hans-jørgen Bundgaard

Redaktionen har forleden haft besøg af forfatter og foredragsholder Henrik Høyer Hansen. Henrik er forfatter til en række små spændende bøger under temaet pyt, og har indtil videre nest arbejdet i Rudersdal Kommune. Henrik er bosiddende i Holte men ønsker at udvide sit salgsområde til også at omfatte Virum og Sorgenfri. I næste nr. bringer vi et interview med Henrik Høyer Hansen. Bøgernes overskud går ubeskåret til Lukasstiftelsens Børnehospice.



BLIV SPONSOR FOR
AVISEN OG BLIV SET
KONTAKT REDAKTIONEN
TLF: 60 66 76 26

VIRUM-SORGENFRI AVIS

VI TRYKKER

indbydelser, sange
bannere, plakater
mens du venter
- til byens billigste pris -
vi hjælper også med
opsætning
og montering

PREMIER SKILTE - TRYK - FOTO

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

Discgolf i Virumparken

en succeshistorie

af Hans-Jørgen Bundgaard

I september måned blev Discgolfbanen i Virumparken indviet. Som et bevis på at banen blev flittigt benyttet, blev jeg inviteret ned til banen af Martin Erichsen, som var årsag til at banen blev etableret i Virum.

Det var en regnfuld og kold torsdag formiddag jeg troppede op i Virumparken.

Udover Martin, der havde sat mig i stævne, var i alt 9 andre mødt op for at spille discgolf. Den daglige tovholder på projektet Henrik Hansen, fortalte at denne gruppe der bestod af 65+ i alder mødte op fast hver torsdag i al slags vejr, for at spille discgolf-.

Gruppen var opstået ud fra kommunen Grøn Puls projekt, der går ud på, at ældre medborgere træner i naturen, du kan læse mere om grøn puls her, men vi vil beskrive dette tiltag mere detaljeret i en af de næste udgaver af avisen.

Men lige nu gælder Dics golf (Frisbee) i Virumparken hvor alle der er fyldt 65 år kan møde op torsdag kl. 11.00 og være med til at spille. Lignende hold findes forbindelse med banen i Fredensborg, og der er allerede nu tale om at man kan mødes med lige-sindede til at spille sammen eller mod hinanden.



65+ discholdet i Virumparken

Det er imidlertid ikke kun den ældre generation der har taget banen i brug. Alt fra de helt små i børnehaverne til teenagere og familier benytter flittigt banen som er blevet rigtig godt og attraktivt tiltag i forbindelse med at få udviklet udendørs sportsgrene der udover at give frisk luft og motion også er med til at skabe nogle sociale sammenhænge borgerne i mellem.

**AUT. BOLIGADVOKAT
TESTAMENTER
DØDSBOBEHANDLING**



ADVOKAT NIELS RAMBERG
Certificeret boligadvokat

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






 **Hannes Allergiklinik**

Virumvej 70B
2830 Virum

Tlf. 2865 8462
hk@allergiklinik.dk

Allergiklinik.dk
Slut med allergi og traumer



Forleden var jeg så heldig at ”fange” Danmarks nationalfugl, mens den baskede vand af vigerne i den lille sø i anlægget ved Virumgade



Giv og modtag god karma!

Det er ganske enkelt, hvad livet drejer sig om. Jo ældre, jeg bliver, jo mere klart står det for mig.

Jeg er ikke religiøs, har aldrig været det, men KARMA lovene, dem tror jeg fuldt og fast på

Hvad du giver ud af kærlighed, det får du tifold igen oftest fra helt anden kant. Og tilsvarende: Hvad du giver ud af ondt, det kommer tilbage til dig.

God karma ifølge Dalai Lama:

Ros andre for det, de er gode til.

Sig 'Jeg elsker dig' til dem, du elsker.

Tænk positivt, vær taknemmelig, åben og nysgerrig.

Gør noget godt for dig selv – og skab en positiv energi indeni dig selv.

Sig undskyld.

Tilgiv.

Smil til dem, du møder på din vej – og giv mindst ét menneske en bedre dag.

Giv plads.

Vær sød mod andre og vigtigst af alt – dig selv.

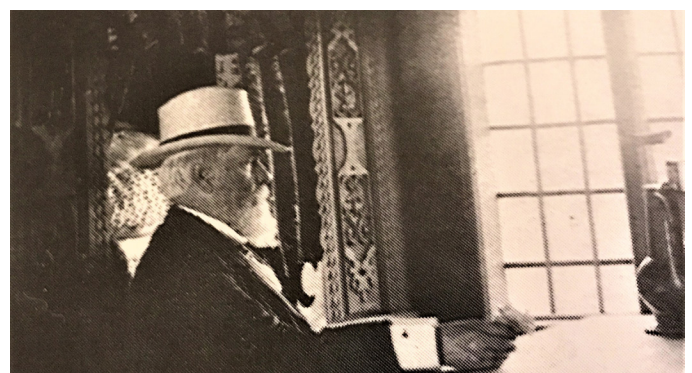
Elsk livet, som det er.



Vejen er opkaldt efter Bernhard Olsen (1836-1922), som var en driftig og alsidig mand. Han deltog i krigen 1864 og blev senere teaterkostumier og direktør for Tivoli. Han grundlagde Dansk Folkemuseum og Frilandsmuseet, som han var direktør for fra 1885 til 1920. Hans urne er nedsat på Frilandsmuseet.

(Kilde: Peter Wahl, "Vejnavne i Lyngby-Taarbæk kommune") Foto: Bernhard Olsen i Frilandsmuseets gård fra Ostenfeld.

Bernhard Olsen



Olympiske lærestreger

v/Cand. jur. Jesper Frigast Larsen

Cand. Jur. Jesper Frigast Larsen, der er opvokset i Virum, fortæller om sit liv i og med idrætten og i særdeleshed, hvad hans deltagelse som leder i 10 olympiske lege, heraf otte som "chef de mission", dvs. øverste leder for det danske OL-hold, har lært ham om værdier og ledelse.

Vi bliver taget med fra tiden i Virum-Sorgenfri Boldklub og Virum-Sorgenfri Håndboldklub over lokaljournalistik ved Ugeavisen for Lyngby-Taarbæk og golf i Dyrehaven til OL-finaler i håndbold og kaffe med Dronning Margrethe.



Jesper Frigast



Afslutningsvis vil Jesper Frigast Larsen komme ind på sit nuværende virke som jurist i Anti Doping Danmark med fokus på bekæmpelse af doping og match-fixing i idrætten.

ET SJÆLDENT FOREDRAG, DER TAGER DIG MED BAG KULISSENE I SPORLEN.

Billetter købes på tlf. 5150 0782 - pris kr. 200,00 kr incl. frugtfad, kaffe og kage samt lotteri med attraktive præmier.

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 8. marts 2020:
"Hvis jeg overlever det her –
bliver det en god historie"
(Også for børn fra 8 år)
Kl. 14.00 – 16.00
på Frilandsmuseets Restaurant.
Billetter 5150 0782 Læs mere på
www.birgithald.dk

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	FN RK
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				



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

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



Når jeg er hjemme, elsker jeg at gå ude i forhaven eller sidde på trappen og overvåge livet på vejen. Der er sat hegn og havelåge op, så jeg ikke kommer til at løbe ud, når der kommer noget forbi, som jeg har en mening om.

Ja ja, jeg er da for det meste sød og venlig, men der kan altså komme mennesker eller hunde forbi, som jeg ikke bryder mig om, og det fortæller jeg højlydt. Øjjjj... så falder der brande ned, og min mor kommer ud og råber meget højt: "Ind!" - og peger mod døren, og så tør jeg ikke andet end at løbe ind, for jeg ved jo godt, at jeg ikke må "bande" udendørs, og at det kan udløse stuearrest, og det er i hvert fald træls.

Jeg har rigtig mange venner, og de kommer altid op og hilser på ved havelågen, når de kan se at hoveddøren er åben, for så ved de, at der vanker godbidder fra Mor. Når vejret er godt, og vores mennesker har tid, så få de lov til at komme inden for lågen, og så kan vi lege, og jeg kan vise dem rundt inde i huset.

Nogen gange glemmer vi at tørre fødderne af, og det hænder da også, at nogle af vennerne stjæler et af mine "igangværende" gnaveben, men lige dér er Mor meget large, for i bund og grund elsker hun alle mine hundevenner, og de kan som regel slippe godt fra det meste.



En dag kom Freja på besøg – som hun så tit gør, når hun er ude at gå tur – men den dag fik hun lov at komme ind og lege, og vi hyggede os. Som sædvanlig stjal hun et ben fra min kasse, og pludselig var det mere interessant end mig, så det blev taget fra hende, hendes mor kunne tage det med hjem, og så kunne vi lege igen.

Hjemme, hvor Freja bor, er der en høj hæk foran huset, så der kan man ikke følge med i vejens liv, derfor brugte jeg lidt tid på at fortælle hende om det, der rørte sig, og det vi kan lide og ikke lide, der passerer forbi.

"Og du må for alt i verden ikke gå, så bliver vi sendt ind og kommer ikke ud igen foreløbig"! Det forstod hun godt, selv om hun er to år yngre end mig, jeg bliver nemlig fire år til februar.



En Finsk laphund er ivrig, modig, rolig, lærevillig, venlig og trofast – fuldstændig lige som mig – derfor er Freja én af mine allerbedste venner.

FAKTA:

Freja er en **Finsk laphund** og er den nordligste af de subpolare spidshunde. Dens forfædre har eksisteret på Nordkalotten i 7000 år. Dens opgave har været at vogte lapperne (samernes) renhjorte. Det er en smuk, harmonisk spidshund 40-50 cm høj, farven er helst bjørnebrun, ellers sort eller hvid, helst ensfarvet.

I dag er det en alsidig hund, der anvendes til mange forskellige aktiviteter som lydighed, spor, søgeopgaver, som udstillingshund eller blot som familiens bedste ven. Den er lærenem og venlig og har det allerbedst, når den har samling på familien.

KONKURRENCE

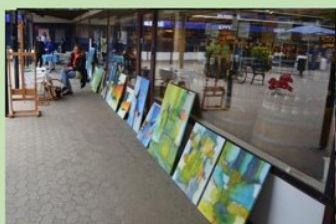
Vi har valgt indtil videre at stoppe med konkurrencerne i avisen
Vi vender givetvis snart tilbage igen i en anden form.
Vinder af sidste udgave af konkurrencen: Anni Frisk

ALLE BØR VÆRE MEDLEM AF DEN LOKALE HANDELS- OG BORGERFORENING



- Jo flere vi er, jo bedre!!!
- bak op om de lokale aktiviteter
- bak op om din lokale avis
- hjælp til med den lokale byudvikling
- eller bidrag blot med dit årlige kontingent

Pris pr. husstand: 100,- kr. om året



VIRUM-SORGENFRI AVIS

- Meld dig ind på Virumby.dk eller på 60 66 76 26



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 udgave 16. februar 2020

Deadline 11. februar 2020

Redaktion og tryk:

Premier Skilte-Tryk-Foto

Sorgenfri Torv 4

2830 Virum

Tlf: 60 66 76 26



Bliv sponsor for avisen: Kontakt redaktionen.

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,-

Bagside (halv): 1150,-

Bagside (hel): 1400,- kr.

Side 2 helside: 1450,-

Side 3 nederst: 1050,-

Medlemspris: - 25 %

Privatannonce under borger-borger,
max 20 ord: 200,- kr

Specialpris ved gentagne indrykninger:

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

Halvside: 10 numre: 7.500,-

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

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

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 1400-1600 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.