Gratis avis

VIRUM-SORGENFRI AVIS

www.virumsorgenfriavis.dk

Dine lokale nyheder

- hver 14. dag -

Næste nr. 1. marts

6 NR. 3 - 16. FEBRUAR 2020 - 3. ÅRGANG 6

Et halvt år med fitness i Virum. Hvordan er det gået? - se side 9

Pytmanden indtager Virum og Sorgenfri. Læs side 5

Oversigt over fastelavnsarrangementer i Virum og Sorgenfri se side 7

Meny i Virum opruster til konkurrence fra de nye naboer.

Vi har besøgt Virum Supermarked for at høre om den udvikling og ombygning, der er i gang i øjeblikket for at kunne imødegå den konkurrence, der vil komme, når både Rema 1000 og Føtex åbner på den anden side af vejen. Læs intervievet med Jørgen Engel på side 14

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

Virum-Sorgenfri
- en by i provinsen?

Hans-Jørgen Bundgaard

I det lille land Danmark, tæt på hovedstaden, ligger der en lille enklave omgivet af skove, marker, søer og strand. I denne lille enklave, der hovedsageligt består af boliger og lidt spredt erhverv, bor ca. 22.000 mennesker, som alle bor der, fordi det er så dejligt et område.
Det er tæt på storbyen og alle de fortræffeligheder, der er der, og masser af grønne omgivelser lige uden for døren, hvor meget af fritiden tilbringes.
S-toget kører midt gennem området og kan bringe de mange borgere enten mod nord til endnu mere natur, eller til storbyens travle kultur og indkøbsliv og arbejdsliv.
Denne lille enklave er noget helt for sig selv – det er derfor, så mange har valgt at slå sig ned her.

I mange år har indkøbsmulighederne været lettere begrænsede – området har ikke haft den store udvikling, men nu sker der pludselig noget. På nær et enkelt område, vågner byen, og giver lige pludselig borgerne nye muligheder for indkøb. Samtidig flytter nye borgere ind, som også gerne vil have del i dette område.

Området er på størrelse med en mellemstor provinsby, og provinsbyer har deres egen årlige byfest, et forsamlingshus, og borgerne kommer hinanden rigtig meget ved.

I området ligger en omfavnende borgerforening, som vil sine borgere det bedste. Borgerforeningen deltager i udviklingen af byområderne, støtter op om den lokale kultur og er med til at skabe arrangementer for disse glade lokale borgere.

For at formidle byens arrangementer og skabe opmærksomhed om byudviklingen har byen sin helt egen avis, en avis hvor såvel forretninger og foreninger som borgere altid kan komme til orde.

Foreningen har masser af spændende projekter i støbeskeen og håber, at rigtig mange medlemmer vil støtte op om disse nye tiltag.
Kunsten i bybilledet kunne forbedres, f.eks. kunne det være spændende, om man ved indfaldsvejene til byen kunne etablere et kendetegn, der fortæller, at nu er man kommet til den lille provinsby.

Fortsættes side 4

Avisen er interaktiv!
Da avisen primært læses online, er der indlagt link i billeder og tekst, så du dirigeres videre og kan finde materale 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.

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)
Virum • Sorgenfri HANDELS & BORGERFORENING

fortsat fra side 3

Foreningen har masser af spændende projekter i støbeskeen og håber, at rigtig mange medlemmer vil støtte op om disse nye tiltag.

Der kunne som for år tilbage laves en årlig byfest, hvor hele byen samles om et stort centralt arrangement.
Foreningen kunne også være tovholder på bæredygtige projekter som stop madspild eller repair-cafe.
Et par årlige udendørs biografarrangementer kunne også være interessante, ligesom der skal åbnes op for flere muligheder for de mange unge, der bor i byen.
Nu, da indkøbsmulighederne i vor lille provinsby indenfor kort tid bliver endnu bedre, ville det være rigtig fint, om mange flere ville støtte op om at deltage aktivt i foreningens arbejde, enten ved at bidrage gennem udviklingen af foreningen og mulige arrangementer, eller ved at betale det årlige kontingent så der kommer flere penge i kassen.

Lad os i fællesskab få byen til at blomstre – støt op om din lokale forening.

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

Der er to gode grunde til at det er Nikolaj og Stig
der skal sælge din bolig i det grønne område.

Ring for
en god lokal
aftale

Både Nikolaj og Stig er opvokset i det grønne område
(En sejltur i kano på Mølleåen har vi brugt mange timer på)

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

Nybolig

Nu kommer PYT til Virum og Sorgenfri

Vi har talt med forfatteren til de små PYT-bøger

Af Hans-Jørgen Bundgaard

I 2018 blev ordet pyt valgt som danskernes yndlingsord. I alt 1.500 ord var nomineret, men da 30% af alle stemmer gik til ordet pyt, var det det dette ord der vandt.
Ordet var i konkurrencen oppe i mod andre ord som lykke, hygge og glæde.

Men allerede før danskerne valgte deres yndlingsord, var der en Holteborger, Henrik Høyer-Hansen, der havde taget ordet til sig, og var begyndt at samle materiale til at udgive en række PYT-bøger.
Redaktionen havde forleden besøg af Pyt-manden (Henrik Høyer-Hansen) i anledning af, at han nu har spredt sig fra Holteområdet, til også at begynde at markere sig med sine spændende bøger i Virum og Sorgenfri.
Foreløbig sælges Pytbøgerne hos Blomsterpigerne på Sorgenfri Torv, men salget vil uden tvivl sprede sig til resten af området, for det er små sjove bøger, der sælges til et godt formål.
Men lad os starte fra begyndelsen.
Henrik, der idag er 75 år, har haft et spændende liv – de fleste år som skolelærer med speciale i matematik, men også job som ejendomshandler, avisbud, vinsælger og rejseleder bare for at nævne nogen af dem, der står på CVet.
Henriks far havde lige siden han blev konfirmeret, opfordret ham til at samle ordsprog, fordi ordsprog altid var interessante og spændende og sagde noget om folk.

Efter at have stoppet et aktivt arbejdsliv, ville Henrik skrive sine erindringer, men i stedet for at udgive en selvbiografi, valgte han at udgive en lille bog til venner og familie med et udvalg på de 100 ordsprog han synes bedst om.

Udvælgelsen var svær, for samlingen af ordsprog var nået op på mere end 6.000 stk., som han havde samlet på sin ødegård i Sverige. Han forklarede mig, at de fyldte stort set al gulvpladsen på gården, da de blev spredt ud for, at han kunne vælge blandt dem.

Som nævnt var bogen først tiltænkt familie og venner, men bogen blev så populær, også blandt andre, at oplaget blev noget større og mange havde efterspurgt en ny bog.
Salget gik strygende, og da han ikke selv ville tjene

Henrik-Høyer-Hansen

på bogen, lavede han en aftale med Sankt Lukas Stiftelsens Børnehospice om, at overskudet skulle tilfalde dem, for Henrik havde altid været glad for børn og tænkte, at børn der var hårdt ramt af uhelbredelig sygdom, ville være et godt sted at støtte.
Henrik havde forestillet sig, at der ville tilfalde et overskud til Hospice på 50-100.000 men er nu efter ca. 2 år nået op på mere end 250.000 kr.

Men overskudet kommer ikke alene af salget af bøgerne, for Henrik har altid været meget rundhåndet med at dele bøgerne ud gratis, for at få dem spredt.
En stor del af overskudet kommer af de sponsorer, der er med i bøgerne.
Fra og med nr. 2 bog kom der sponsorannoncer med i bogen, som alle ville støtte op om projektet – og der var sponsorater fra virksomheder på helt op til 20.000 kr.
Den seneste nye bog i rækken er netop udkommet , og den foreløbig sidste bog i rækken vil være klar i løbet af foråret.

fortsættes side 5

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

Få designet og opsat en professionel hjemmeside eller webshop

Kontakt Nick Hartmann på telefon: 50 700 333

HARTMANN CREATE

HJEMMESIDER | WEBSHOPS | GRAFISK DESIGN

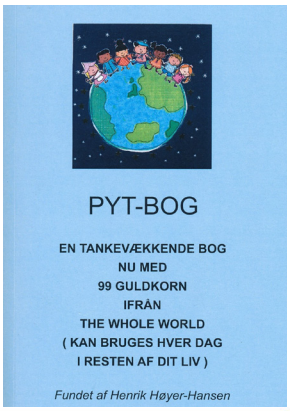
SOLSIKKEMARKEN 27 · 2830 VIRUM · WWW.HARTMANNCREATE.DK

fortsat fra side 5

Deltag selv med dit ordsprog

Bog nr. 5. er anderledes end de 4 øvrige bøger, for her kan du selv få dit helt eget ordsprog med i bogen. Har du et spændende ordsprog, som er helt dit eget, kan du henvende dig til Henrik på mail: hhh141243@gmail.com , så vil Henrik prøve at finde plads til det, og er der plads vil du få det med for kun 100,- for en hel side Overskudet går ubeskåret til Lukasstiftelsens Hospice. Det er ikke mange steder du kan få din helt egen side i en bog, der bliver udgivet.
Som nævnt tidligere håber Henrik på at bogen efterhånden vil blive spredt endnu mere ud til hele landet og til Sverige, så flere får kendskab til Pyt ordet, for når man tænker over det, lever vi i et rigtig dejligt lille land, hvor man tit kommer ud for små skærmydsler eller uheld, som ofte er små i forhold til meget af det der sker rundt omkring i verden, og hvis flere ville lære at bruge ordet PYT og forstår det, ville mange stridigheder være forbi før de overhovedet begyndte.

Udover at være forfatter er Henrik også foredragsholder. Med baggrund i et langt og spændende liv holder Henrik bl.a. foredarg med titlen: ”Hvordan får jeg et langt og lykkeligt liv” men der er også andre foredrag på programmet.



Når man spørger til Henriks alder er
Hjertet: 25 år - Hovedet: 50 år - Kroppen: 75 år.
Henrik er beviset på at selv om man kommer op i alderen kan man godt have et ungdommeligt sind og at alder kun er et tal, så længe kroppen og hovedet fungerer som det skal.

Fastelavn i Virum og Sorgenfri

Lørdag den 22. februar

Sorgenfri Torv/ Nordtorvet kl. 11.00
Geels Plads/ Parkeringspladsen kl. 11.00
Gratis adgang – mød bare op.
Arrangør: Virum Sorgenfri- Handels- og Borgerforening

Søndag den 23. februar

Virum Kirke
Fastelavnshudstjeneste kl. 10.00
Efter gudstjenesten er der tøndeslagning,

Fastelavnsboller, sodavand og kaffe
Arrangeret i fællesskab med Virum FDF.

Sorgenfri Kirke
Fastelavnsgudstjeneste kl. 10.00
Efterfølgende tøndeslagning, fastelavnsboller og kaffe

Lundtofte Kirke
Familiegudstjeneste kl. 10.30
med efterfølgende tøndeslagning, fastelavnsboller og kakao

Den Grønne Legeplads
Fastelavnsarrangement kl. 10.00
Gratis billetter skal afhentes på legepladsen senest 19.februar
Tøndeslagning og snold samt hjemmelavet fastelavnsbolle og Kakao til alle med billet.

Generelt er det er altid sjovt hvis man er klædt ud, men ikke en betingelse. Alle steder er der præmier til kattekonger og kattedronninger

Sjov med drama i Virum Kirke

Nu kan man igen gå til drama i Virum Kirke ved kirke- og kommunikationsmedarbejder Marlene Kejser, som er uddannet i dramaturgi. På dramaholdet er legen og det kreative rum i centrum, og i år er det Selma Lagerlöfs fine fortælling om "Rødhalsen", som bliver opført til en lasagnegudstjeneste. Her kan børnene invitere hele familien med, så de kan se, hvad de har brugt de otte onsdage i kirken på. Holdet er for børn i 1.-3. klasse, og kirkens personale henter børnene i deres SFO.
Dramaholdet er fra onsdag d. 19. februar til onsdag d. 1. april kl. 15.00-16.30. Teaterforestillingen spilles til lasagnegudstjenesten torsdag d. 2. april kl. 17.00. Tilmelding til dramaholdet sker på kirkens hjemmeside. Der er 12 pladser på holdet, og tilmelding er efter først-til-mølle-princippet.

Drama for børn i Virum Kirke

Lokal Brolægger finalist til årets håndværker

Det er en stolt og glad Heine Gustafson, der har modtaget nyheden om, at Brolægning Sjælland ApS er udråbt som finalist til ÅRETS HÅNDVÆRKER® for andet år i træk i kategorien Årets Brolægger. Vinderne af den eftertragtede pris findes den 2. og 3. april 2020 i Cirkusbygningen i København. "Vi knokler hver dag for at yde en god service, så vi er naturligvis stolte over den anerkendelse, som ligger i finalepladsen," siger direktør Heine Gustafson.

Når kåringerne af ÅRETS HÅNDVÆRKER® 2020 finder sted torsdag og fredag d. 2. og 3. april i Cirkusbygningen i København, vil også Nordsjælland være godt repræsenteret til det store anlagte awardshow. Brolægning Sjælland ApS, der har hjemme i Virum, er nemlig finalist til ÅRETS HÅNDVÆRKER® 2020 i kategorien Årets Brolægger 2020.

Blandt landets bedste håndværkere
Håndværksfirmaer, fordelt på 24 forskellige fagkategorier, har opnået at blive udråbt som finalist baseret på de kundeanmeldelser de har modtaget på landets største anmeldelsesside for håndværkere www.anmeld-haandvaerker.dk. Brolægning Sjælland ApS er blandt landets bedst anmeldte håndværkere, og deltager i kåringerne af ÅRETS HÅNDVÆRKER® 2020.
- Hver dag, kæmper vi for at levere den bedste

service til vores kunder. Vi er naturligvis glade for, og stolte af den anerkendelse, en finaleplads til ÅRETS HÅNDVÆRKER® 2020 giver, fortæller Heine Gustafson , som står i spidsen for Brolægning Sjælland ApS.

Ser frem til den store aften
Heine Gustafson fra Brolægning Sjælland ApS fortæller om firmaets forventninger:
- Vi ser frem til en fantastisk aften i Cirkusbygningen og håber selvfølgelig, at vi kommer til at stå på scenen som vindere af prisen som Årets Brolægger. Det bliver spændende at se, hvordan det falder ud. Adam Duvå Hall, kendt fra bl.a. TV2 Go' morgen, vil som vært føre 2.000 håndværkere gennem aftenerne.

Virum og Sorgenfri tog godt imod Fitness 1

Det har tilsyneladende ramt en tør plet på markedet

Af Kim Engelbrechtsen

- Det første halve år har været forrygende, siger den nye leder af Fitness1 på Virumvej, Maia Larsen, som altid har været vild med sport.. Med løb, kampsport, aerobic, spinning og ”you name it” – men efter en periode uden træning i slutningen af 90´erne, tog hun rigtig meget på.

- Jeg var faktisk kommet helt op på at veje 125 kilo. Men i 2010 fik jeg så lavet en Gastric Bypass, og jeg begyndte igen at træne meget, hvilket fik de mange overflødige kilo til at rasle af. For ca. fem år siden tog jeg uddannelsen som fitnessinstruktør, Personlig Træner og kostvejleder på Fitness Institute i København.

Det stråler ud af Maia, der er 46 år, at hun i dag er en glad kvinde, der trives i sit nye job. Og faktisk matcher hun gennemsnitsmedlemmet i centeret ret godt. Det er nemlig en kvinde/mand på 44 år med lokal tilknytning til området. Maia bor ganske vist i Bagsværd med datteren Lea på 14 år, men det skal hun nu ikke høre ét ondt ord for. Der er også dejligt i Bagsværd.

Vi er blevet et socialt samlingspunkt, siger Maia

Lokalt samlingssted

Jeg har flere gange oplevet Maia som træner for ”Just Bike”, et af centrets mange cykelhold. Og jeg må sige, at hun virkelig formår, at få mig – og de andre på holdet - til give den max gas på pedalerne, så sveden pibler og pulsen stiger. Og hun gør det på en venlig måde, der matcher ånden på stedet, hvor de ansatte siger hej og tak for i dag – og oven i købet ser ud til at mene det.

Forleden havde vi så sat hinanden stævne i centerets café, hvor jeg bad hende fortælle, hvordan det første halve år er gået for Fitness1.

- Over al forventning, lyder svaret.

- Vi har været så heldige at ramme en tør plet på markedet, og vi har jo fået skabt et skønt lokalt samlingssted, og medlemstallet er støt stigende. Vi har i dag ca. 70 hold og 25 instruktører, og det er primært de mange helt lokale i området, der kommer her for at træne – og for at hygge sig med naboer, venner og nye og gamle bekendte med samme interesse, f.eks. i vores mødre- og pensionistgrupper.

Maia er bl.a. instruktør på Just Color Bike - tryk på billedet og se hende”in action”.

Så der bliver snakket og hygget meget ved de to ugentlige morgenmads-arrangementer, vi har (tirsdag og torsdag formiddag).

Virum har ikke en eneste café, så også der har vi åbenbart ramt en tør plet. De lokale vil gå på hold, helt klart, og det er også en god ide, for tallene viser, at hvis du træner på hold, er sandsynligheden for, at du fortsætter som aktivt medlem mere end 50 pct. større, end hvis du bare kommer og ”hiver” i maskinerne på egen hånd en gang i ugen.

- Om formiddagen kommer seniorerne – bl.a. vores alderspræsident på 85-86 år. Først på eftermiddagen kommer elever fra Virum gymnasium, fordi vi jo ligger meget belejligt for dem, og sidst på eftermiddagen kommer ”Hr. og Fru Danmark”, helt normale folk, der lægger vejen forbi os efter arbejde. Vi afspejler jo det lokalsamfund, vi bor i.

fortsættes fra sie 9

Selv om det primært er de lokale, der har meldt sig ind, er der også en del fra Holte og Lyngby, der har gjort det. Fitness1 er helt åbenlyst en konkurrent til fitnesscentrene i de to byer, og konkurrencen – også på prisen – er skærpet.

Seks centre - og et nyt på vej

Maia fortæller, at der står en gruppe investorer bag Fitness1-kæden, som træffer de overordnede beslutninger – om hvor der skal åbnes nye center, mv. Der er i dag seks centre på Sjælland – og der åbner et nyt på Valby Langgade den niende marts. Kæden er meget fladt organiseret – uden et hovedkontor, og konceptet er stort set ens i centrene: Dog er der forskel på, hvad der udbydes de forskellige steder. I Virum er yoga meget hot, og der er mange hold, både med blid yoga (Yin) og mere fysiske former. Mens i Farum og Bagsværd, f.eks., er der ikke lige så mange yogahold.

Jeg spurgte Maia, om hun – ligesom jeg – er glad for Yin Yoga. Svaret kom prompte:

- Nej, jeg kan blive decideret stresset af at ligge musestille på måtten for at fokusere på åndedrættet. Jeg er nok en utålmodig sjæl. Der skal ske noget. Men det er jo super, at andre – mere tålmodige – har så stor gavn af yogaen hos os.

Tag dog cyklen

Det er ikke nogen hemmelighed, at Fitness1 har fået klager fra husejere på de omkringliggende veje, som ofte omdannes til en slags ekstra p-pladser. Det går ud over de i forvejen smattede græsrabatter til de små veje – så meget, at man på Kongestien ned mod centeret har lagt sten ud på græsset for at forhindre parkering.

Maia har derfor en klar opfordring til os medlemmer.

- Tag dog cyklen herhen, det er også god motion. Hvorfor ikke tage den med?

Jeg er fuldkommen enig med Maia og nikkede bifaldende et par gange, og håbede at hun ikke opdagede, at jeg blev rødbedefarvet i ansigtet. I mit stille sind besluttede jeg, at jeg fremover kun i allerstørste nødstilfælde vil køre i bil fra Frugthegnet,

Cyklen er et godt transportmiddel til træning

hvor jeg bor, til centeret – en tur på noget i retning af 7-800 meter. Pinligt, at jeg overhovedet har gjort det!

En anden opfordring fra Maia er, at nye medlemmer tilkøber en såkaldt startpakke for 300 kr. Så får de en god start i centeret. De får en times rådgivning af en instruktør, som hjælper med at tilrette træningen efter deres individuelle behov og ønsker. Hvis man ønsker at tabe sig, skal man vælge bestemte hold af gå på, og hvis man ønsker balder af stål, skal man lave øvelser på bestemte maskiner, osv.

Og her er jeg også enig med Maia. De penge er givet godt ud, for startpakken kan være det, der gør, at du rent faktisk får brugt centeret i stedet for at være passivt medlem. Pakken kan i øvrigt købes af alle, det er ikke kun et tilbud til nybegyndere.

Iagttagelser på min cykeltur fra Virum til Sorgenfri.

af cykelpigen

De udendørs postkasser, vi blev pålagt at sætte op, er så forskellige, når man kører af Grønnevej ved det lange rækkehus. Hvorfor mon man ikke købte dem i fællesskab, ens, som jeg tror, man har gjort på Virumvej? Det ser så meget pænere ud. Nå, sket er sket.

Det var storskrald afhentningsdag. Vi kan sætte det, vi ikke har brug for mere, udenfor og kommunen afhenter det 1 gang om måneden. En meget fin ordning.

Man SKAL binde papkasser sammen, så de lige kan kastes op i vognen, men forleden, da jeg kørte til Sorgenfri af en af sidevejene fra Virumvej, lå der ret så mange papkasser bare ”smidt” udenfor, gad vide om personalet tog dem? Det er da besværligt at ”flade” en kasse sammen, men hvad siger så ikke personalet, der skal samle dem op ved hver husstand.

Husk at binde papkasserne sammen, det ser også meget pænere ud på vore veje.

Redaktionen er bekendt med afsender

Virum Bibliotek åbner snart igen

Udvidelsen er snart på plads - biblioteket åbner 3. marts.

Af Hans-Jørgen Bundgaard

I flere måneder har biblioteket i Virum været lukket, men kun for at åbne i en ny og bedre forklædning.

Forandringerne og udvidelsen er helt på plads efter den 3 marts, men indtil da henvises kunderne til Stadsbibioteket i Lyngby

Virum Bibliotek vil fortsat være et selvbetjent bibliotek. Der er adgang for alle registrerede brugere på Lyngby-Taarbæk Bibliotekerne - det vil sige med sygesikringskort/lånerkort og pinkode.

Når ombygningen er klar er biblioteket vokset
Hvad betyder det for dig som bruger??

- Personlig betjening tirsdag, onsdag og torsdag kl. 14-17
- De nyeste titler på reolerne – til både børn og voksne
- Børneområde med læsefly, bløde siddeplad ser og de bedste børnebøger

Og husk…
Du kan altid afhente dine reserveringer samt aflevere dine bøger på Virum Bibliotek
Mere om åbningen, åbningstider m.m. i næste nr. af avisen

Virum bibliotek - der sættes bøger på plads

Klassisk musik for børn og bamser…

..på Kulturstedet Lindegaarden.

Når Duo Ventus søndag d. 8. marts kl. 15 lukker deres musikalske kuffert op, vil farverige blomster og kvidrende fugle befolke koncertsalen på Kulturstedet Lindegaarden i Bondebyen, Lyngby.
Cand. Mag. og musikformidler Gabriella Meinert-Medici har som leder af det idealistiske projekt 'Genklange' gennem snart mange år gjort det til sin opgave at formidle klassisk musik til børn, og ved denne specielle Søndags-matiné er arrangementet for børn i alderen 2 til ca. 8 år. Børn er åbne og nysgerrige og reagerer spontant på al slags musik. Her er der mulighed for dem for at opleve og lege sammen med den klassiske musik.
Musikken, præsentationen og historierne står de to musikere, fløjtenist Julius Ditlevsen og akkordeonist Yngvild Haalund Ruud for, når de åbner deres instrumentkasser og lader tonerne flyve i en koncert med vinden som tema. Det er netop vinden, der er det specielle og fælles træk ved instrumenterne i denne duo. Begge bruger luften til at skabe musikken og forføre publikum, når de bl.a. spiller A. Vivaldis: Koncert i C-, Saint-Saëns' Svanen, Bachs Air, eller med børnene synger og spiller Papegøjen fra Amerika. Duo Ventus vil med vind, vejr og fuglefløjt som den røde tråd føre alle igennem et farverigt musikalsk univers - naturligvis i øjenhøjde og sammen med børnene, så det bliver en spændende og lærerig oplevelse for alle. Børnene skal huske deres bamse eller dukke, da også de skal spille en rolle i forestillingen!
Det samlede deltagerantal er af de optrædende sat til 80 i alt, og man kan sikre sig billetter til dette hyggelige arrangement på www.kulturstedetlindegaarden.dk

Børn og spilleglæde

Kom til fastelavn i

Virum og Sorgenfri

Lørdag den 22. februar kl. 11.00

Geels Plads I Virum
Sorgenfri Torv, Nordtorvet

Alle er velkomne

Sponsorer

Meny I Virum
Lagkagehuset
Tusind Tanker
Vinthers Bageri
IRMA
Premier Skilte
Virum-Sorgenfri Avis

Arrangør:

Virum . Sorgenfri
HANDELS OG BORGERFORENING

Er Sorgenfri Torv gået i stå?

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Nu er der gået endnu et par måneder siden vi alle troede at der var taget en beslutning.
Vi på avisen lovede at komme med nyt omkring situationen med Sorgenfri Torv, da vi følte at et af kernepunkternes ved sidste års dialogmøde var at processen nu skulle speedes op.

Derfor kontaktede jeg næstformand i Byplanudvalget John Tefke, der kom med en forklaring.
I offentligheden blev sagen sendt videre fra kommunalbestyrelsesmødet p.g.a. af, at der manglede angivelse af hvor mange m2, der skulle bygges på Nordtorvet, men der var også en anden grund – kort før kommunalbestyrelsesmødet kom det frem, at et af kommunalbestyrelsesmedlemmerne, daværende medlem af venstre, Henriette Breum, havde ombestemt sig, og ikke ville bakke op om den plan, der var vedtaget, og det er nok til, at man i kommunalbestyrelsen mente, at sagen måtte gå om, for det er normal kutyme, at der skal være enighed om sagerne.
For igen at sagen kan behandles, skal der lidt forberedelsestid til, og sagen er ikke på i det førstkommende møde i Byplanudvalget den 19. februar, men står på som et punkt under kommende møder i foråret men intet ligger endnu fast.
John Tefke mente, at det så kom på i mødet i marts, men kunne ikke garantere det.

Man kan så håbe at kommunalbestyrelsens medlemmer fremover tager ønsket om en hurtig løsning alvorligt, da der er rigtig mange, ikke mindst butikkerne, der synes, at det har trukket længe nok ud.

Sorgenfri Torv - Nordtorvet

Et brag af en koncert i Sorgenfri

Operakoncert i Sorgenfri Kirke

Ikke mindre end 14 kunstnere var på, da Solgårdens Musikalske venner afholdt deres årlige støttekoncert i Sorgenfri Kirke. En stuvende fuld kirke havde en fantastisk eftermiddag med sang og dans, så ikke et øje var tørt.
- Nej, der var ikke fyldt op siger formanden Tommy Wedel med et skævt grin.
- Der var tre ledige pladser af de 265 sæder, der er til rådighed, og det kan bestemt kaldes en stor succes. Det lokale erhvervsliv havde sponsoreret og støttet kraftigt op, så vi kunne at hyre alle de mange kunstnere
der var nødvendig for at lave en så stor koncert, så tak jer alle.

Lokalbefolkningen har virkelig vist, at de gerne ser et sådant støtte-arrangement, der går til en god sag.

Det var tredje år i træk, at foreningen afholdt støttekoncert så nu kan det vel kaldes en tradition. Det kan nævnes, at den næste koncert bliver 6. februar 2021 kl. 15.00.

Solgårdens Musikalske venner arrangerer hver måned musikalsk underholdning for beboere på Plejecenter Solgården i Virum samt hjemmeboende borgere fra området. Koncerterne foregår i Caféen, og der er ofte omkring 100 gæster, så det er meget populært, siger Tommy Wedel.

Man kan se foto og datoer
på foreningens hjemmeside: www.solgaardenmusikalskevenner.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 bedemænd
LONE ANDERSEN
CHRISTINA GAUGUIN
Danske Bedemænd
DS ISO9001 Kvalitetssystem

Julie Aasbjerg Andersen
autoriseret Psykolog
Cand psych. aut.
Telefon: 60 10 00 80
Mail: Julie@mentaltoverskud.dk
www.mentaltoverskud.dk

Lokal fotograf udstiller på Virum Gymnasium

Spændende fotoudstilling af Tina Strømann

Den lokale fotograf Tina Strømann har fotograferet siden sine unge år. Gennem de seneste ni år har Tina fotograferet forladte steder, både i Danmark og rundt omkring i Europa. Fotografier tages i forladte hjem, industribygninger, virksomheder, kirker, skoler og hospitaler mm. Nogle steder har været forladte i få år, andre meget længere. Gennem Tinas fotografier inviteres beskueren ind i andre kulturer og levede liv fra en svunden tid. Spørgsmål rejser sig omkring, hvad der er sket det pågældende sted, siden det er blevet forladt. Det sætter gang i fantasien, og historier formes i hovedet. Det gør, at man som beskuer er nødt til at stoppe op og reflektere. Når menneskeskabte steder eller civilisationer forlades, går der ikke lang tid før, forfaldet sætter ind, og naturen tager over igen. Det bliver et spejl på vores eget skrøbelige liv og død. Med sine fotografier viser Tina det smukke i det oversete, i forfaldet og i dekonstruktionen af det urbane. Det er på en og samme tid trist, men også livsbekræftende og smukt.
Tina er tilknyttet kunstnerfællesskabet Åbne Døre i Lyngby-Taarbæk, som holder åbne døre næste gang sidste weekend i april 2020.
Fotografierne printes på forskellige materialer, og får derved et forskelligt udtryk, alt efter materialevalg, se mere på Tina hjemmeside.
Du kan følge Tinas arbejde på instagram @ TS_P, www.facebook.com/TSPhotography.ue og hendes hjemmeside www.ts-creations.simplesite.com.
Tina Strømann udstiller på Virum Gymnasium, Fuglsangvej 66, 2830 Virum, fra den 18. februar til den 3. april 2020.

Belgisk kistefabrik

Den blå kirke

Påfuglevilla

Den Grønne Mand

Skift fokus

Et godt værn mod stress

Af Kim Engelbrechtsen

Når jeg plages af tankemylder og stress, hjælper det at skifte fokus til noget udenfor mig selv. Mulighederne er mangfoldige. Jeg sætter mig ofte på en plæne eller bænk, lukker øjnene og lytter til lydene omkring mig – duernes kaglen, en flyver, børn, der leger, trafikken i det fjerne, blæsten, osv. Og jeg øver mig i at skifte fokus fra den ene lyd til den anden. Det er en god øvelse, som giver mig indre ro og får tankerne til at slappe af.

Nogle gange laver jeg øvelsen med åbne øjne og inddrager ting i synsfeltet – en bus, et træ, en smuk solopgang, osv. I begyndelsen kan det være svært at fokusere på én ting og lade de øvrige træde i baggrunden – og man kan godt blive lidt anspændt. Også her er det en gode ide at trække vejret dybt – helt nede fra maven.

Jeg har lavet denne lille video - i Sorgenfri naturligvis - som måske kan inspirere:

https://www.youtube.com/watch?v=Ie-tLI4n5Bk

For at gøre videoen kort, har jeg valgt at skifte fokus hurtigt, men det bedste er at bevare fokus på de forskellige ting i ca. 30 sekunder, har jeg erfaret.

Brug sanserne og fokuser på f.eks.
- lyden af en flyver
- en solnedgang
- duernes kaglen

AUT. BOLIGADVOKAT
TESTAMENTER
DØDSBOBEHANDLING

ADVOKAT NIELS RAMBERG
Certificeret boligadvokat

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

Bezzervizzer på gymnasiet

Virum Gymnasium deltager

Hvem er skolens største BEZZERWIZZER?
I uge 9 og 10 afholder ungdomsuddannelser landet over BEZZERWIZZER-turneringer, hvor skolens skarpeste hoveder skal findes.
For tredje år i træk afholder den danske spiludvikler Bezzerwizzer Nordic i samarbejde med Politiken BEZZERWIZZER-turneringer på ungdomsuddannelser landet over. Siden 2018 har turneringerne været afholdt, og 2020 er selvfølgelig ingen undtagelse. Tilmeldingerne har været støt opadgående, og fra ca. 70 deltagende skoler i 2018 er der knap 120 tilmeldte skoler i Danmark i år.
Når der dystes på skolerne, handler det ikke blot om læring og paratviden, men i lige så høj grad om tilstedeværelse, venskab og fordybelse. Præmissen for turneringens succes er meningsfuldt samvær – og netop dette lægges der stor vægt på fra Bezzerwizzers side:
”Hos Bezzerwizzer får vi ofte positive tilkendegivelser fra danskere, der har spillet et af vores spil og har
hygget sig meget med det. Sådanne henvendelser gør os både stolte og glade, og denne glæde ved at samles om et spil vil vi gerne give videre til eleverne på de danske ungdomsuddannelser. Med BEZZERWIZZER-turneringen får eleverne mulighed for at glemme mobiltelefonerne og lektierne for en
stund og samle sig om en hyggelig og forhåbentlig meningsfuld eftermiddag”, udtaler Bezzerwizzers Redaktionschef, Camilla Lauridsen, som er ansvarlig for turneringerne.
En skandinavisk succes
Også de svenske og norske elever er glade for det populære danske quizspil, og derfor afholdes turneringerne igen i år i hele Skandinavien med det formål at skabe sjovt samvær og alternativ læring på de deltagende skoler.
Således vil ungdomsuddannelser i Danmark, Norge og Sverige i uge 9-10 endnu engang være fyldt med unge mennesker, der stimler sammen om spilbordene, deler viden, snakker, griner og ikke mindst råber ’BEZZERWIZZER’!
Tilbage er der bare at ønske eleverne en hyggelig dag og al mulig held og lykke i kampen om at finde skolens største BEZZERWIZZER!

Bezzerwisser turnering

Tømmermænd

…. kender du sikkert som en tilstand dagen derpå efter en festlig aften, men hvad med denne lille fyr herunder, som lever i naturen.

Tømmermand

Tømmermanden er en meget imponerende bille kaldet træbuk. Arten adskiller sig fra alle vore øvrige biller ved de usædvanligt lange følehorn som hos hannen er op til fem gange, hos hunnen to gange så lange som kroppen.

Tømmermanden lever i plantager og på tømmerpladser med skovfyr, og den ses tidligt på året, allerede fra slutningen af marts.

Tømmermænd lever ikke af øl, men af bark fra de fyrretræer, hvor de bor, og hvor udbredte, de er i Danmark, er der ikke enighed om, men ét er sikkert, de festlige af slagsen findes i vid udstrækning.

Portræt af en virksomhed

Denne gang: Meny i Virum

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Som de fleste nok har bemærket, er det meste af Geels Plads ”pakket ind” – under denne ”indpakning” besøgte jeg forleden købmand Jørgen Engel, som er den forholdvis nye købmand hos Meny.

Under de store pressenninger arbejdes der på højtryk (og sikkert også med højtryk) for at få shinet facaderne op, så de fremstår som flotte og nye, når der nu kommer nye forretninger til i Virum.

Jeg mødte Jørgen Engel på hans kontor, hvor der over hele skrivebordet var bredt store byggetegninger ud, for det er ikke kun det udendørs der får en renovering.
På vejen op til Jørgens kontor på 1. sal kunne jeg også ved selvsyn se, at den store ombygning var igang også inde i butikken.
Jørgen Engel viste mig på tegningerne, hvordan ombygningen skulle foregå og det at kasselinierne

Jørgen Engel med tegninger af ombygningen

blev flyttet og bl.a. kiosken igen blev flyttet frem i butikken, var en direkte ændring der var foretaget ved at lytte til kundernes ønsker.
Jørgen Engel blev ansat som Købmand i Meny i Virum i maj 2019, men er født og opvokset i Nakskov, hvor han også er udlært. Jørgen har siden været i branchen i omkring 20 år, først i Dansk Supermarked og senere i Coop, så det er en erfaren købmand, der nu styrer Meny i Virum, i folkemunde også kaldet Virum Supermarked.
Privat bor Jørgen i Glostrup sammen med sin kone og 2 børn.

Jeg talte lidt med Jørgen Engel omkring udviklingen i Virum Bymidte, som jeg jo selv har været en del af gennem mange år, og der var to meget vigtige områder, som vi drøftede, og som også var vigtige for Jørgen.
Det ene punkt er en mulig omlægning af varetilkørslen som idag er livsfarlig, når de store lastbiler skal læsse af, gennem bakkemanøvre, ud over en befærdet skolevej og cykelsti. Et område som er blevet forsømt selv om den har været diskuteret de

Vareindlevering kan være problematisk

seneste 25 år.
Den anden, er den mulighed der foreligger for en flydende overgang over Frederiksdalsvej, så den nemt kan krydses mellem Geels Plads og Postgaarden (Den tidligere posthusgrund).
En løsning som er med i den helhedsplan, som er udarbejdet af Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening i samarbejde med en gruppe borgere i Virum. Planen bliver ført ud i livet i foråret 2021.

Under samtalen kunne det ikke undgås at vi også kom ind på den konkurrencesituation der nu opstår, når de to store nye supermarkeder åbner lige overfor.
Der er ingen tvivl om, at Jørgen Engel forventer et umiddelbart omsætningsfald – det vil være ulogisk andet, men der er også en forventning om at der vil være plads til alle, når nyhedens interesse har lagt sig.

Det er bl.a. også derfor, at Meny lige nu udover en ændring af kasselinien også opruster på flere andre områder i forretningen.
Bl.a. vil der udover friske fisk, også være en fast delikatesseafdeling med slagtere til at betjene

Jørgen Engel foran det nye frugt- og grønt koncept

kunderne.
Et andet nyt tiltag er allerede igang – frugt og grønt kan købes i løs vægt. Der er mange borgere der har efterspurgt denne mulighed både af hensyn til den enkeltes økonomi, men også med tanke for at mindske madspild.

I den forbindelse var vi også inde på situationen omkring madspild. Her forklarede Jørgen Engel, at der var udviklet et nyt og smart system der i god tid fortæller når varerne løber ud i dato, så de kan blive taget frem i tide og solgt med rabat så, de undgår at skulle smides ud.
I øjeblikket var der ingen faste aftale omkring afhentning af udløbne varer, men ind imellem havde de en aftale med en skole der kom og hentede disse produkter.

Inden jeg forlod Meny gjorde Jørgen det klart, at han ønskede på en positiv måde at byde de nye supermarkeder velkommen til Virum, for det ville gavne alle at man havde en positiv indstilling til den nye konkurrence der jo vil komme i slutningen af marts måned.

Jørgen Engel ved den nye kasselinie - her KioSKEN

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.

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

danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEA

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

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

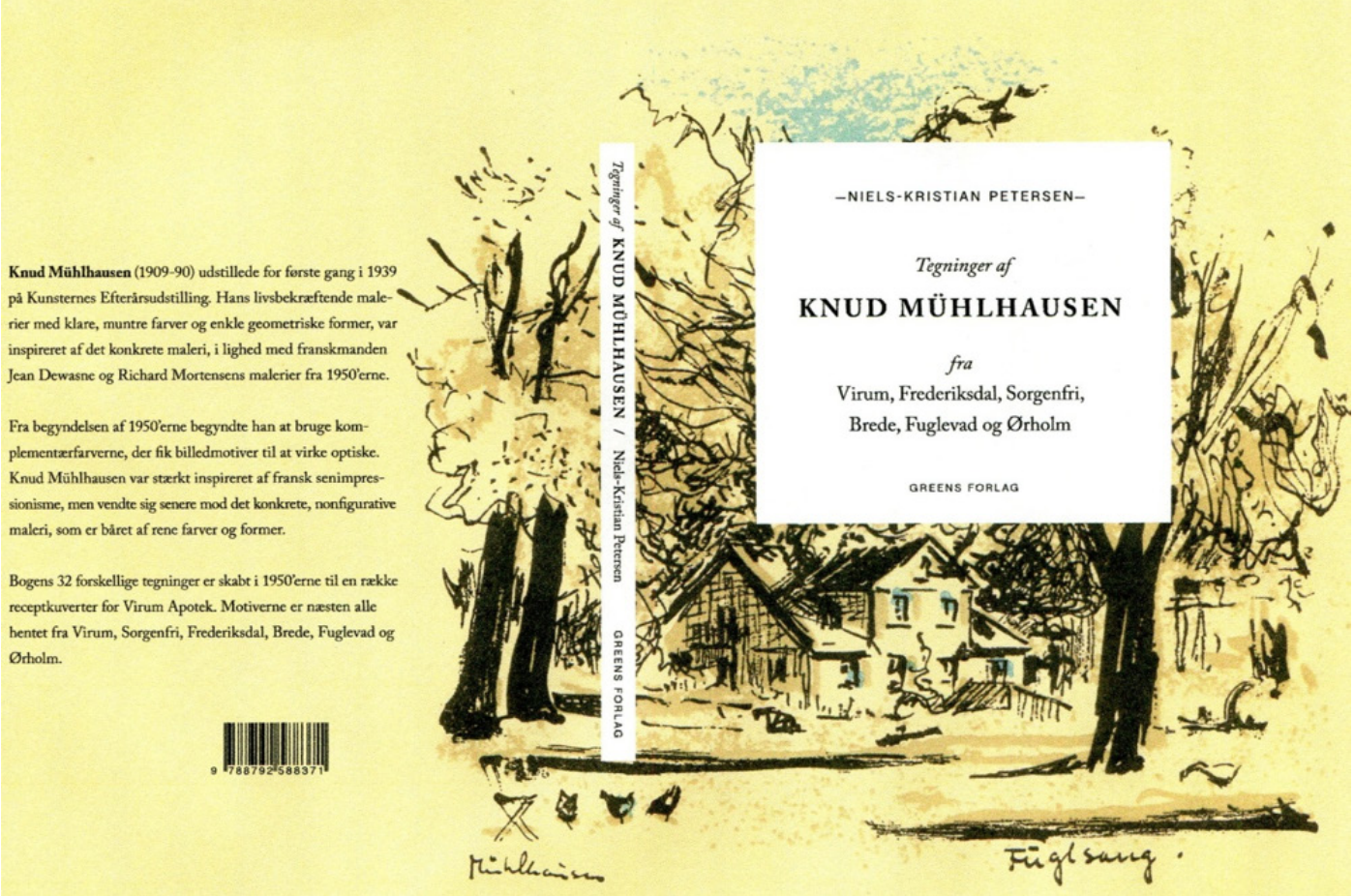
Pelican Self Storage

Ny bog om lokalområdet

Af forfatter og lokalhistoriker Niels-Kristian Pedersen

TEGNINGER AF KNUD MÜHLHAUSEN FRA VIRUM, FREDERIKSDAL, SORGENFRI, BREDE, FUGLEVAD og ØRHOLM.
Maleren og tegneren Knud Mühlhausen (1909 – 1990) boede gennem en årrække i gartnerboligen i Frederiksdal, der hører under Frederiksdal Slot.
I begyndelsen af 1950'erne indgik apoteker C. C. Jørgensen, Virum Apotek, en aftale med Mühlhausen om, at denne skulle lave 32 tegninger med lokale motiver fra apotekets lokale salgs-område til brug for apotekets receptkuverter.
Disse 32 tegninger – og lidt flere – er nu udkommet i bogform i et interessant, lokalhistorisk værk "Tegninger af Knud Mühlhausen fra Virum, Frederiksdal, Sorgenfri, Brede Fuglevad og Ørholm".

Tegningerne i bogen er ledsaget af tekster skrevet af lokalhistorikeren og Virum-specialisten, kurator Niels-Kristian Petersen. Endvidere fortælles om Virum Apoteks arkitektur, i starten "Den grimme ælling" i forhold til Virum Torvs traditionelle byggeri fra omkring Anden Verdenskrig og receptkuvertens historie. Bogen er et must for lokalhistorisk interesserede og absolut anbefalelsesværdig. Bogen er udgivet af Greens Forlag og kan købes hos Greens Boghandel, Sorgenfri Torv eller on-linie (ISBN 978 87 92588 37 1).
Bogen koster kr. 149,95.



Freelancere søges

Vores avis søger friske borgere, som har lyst til at deltage i et frivilligt fællesskab om vores avis. Kontakt os, hvis du: - har lyst til at skrive - er god til at tegne - er god til at fotografere eller er god til at arbejde med grafisk opsætning
Skriv til redaktionen på redaktion@virumsorgenfriavis.dk. eller giv os et ring på 50 50 74 06

Virum-Sorgenfri Avis

Demensvenlighed i Virum

af Nina Harboe

Mandag den 10.februar mødte 20 mennesker op på Danmarks første demensvenlige restaurant for at høre om og tale med om demensvenlighed. Nina Harboe havde sat Bodil Kornbek, der er formand for social- og sundhedsudvalget, og som også bor i lokalområdet, stævne på restaurant Shangri-La til en samtale om dette emne.

Aftenen begyndte med et kort oprids af den kontakt Nina Harboe som pårørende og Bodil Kornbek som politiker etablerede tilbage i 2014. Efterfølgende kom inddragelse af pårø-rende ved udformning af kommunens demenshandleplan og en invitation til pårørende til et socialudvalgsmøde for at fortælle om, hvordan det er at leve med demens tæt inde på livet.

Der var enighed om, at det er både nødvendigt og vigtigt med fortløbende fokus på, hvor-dan vi udvikler, anvender og håndterer viden, hjælp, støtte, handlinger på demensområdet.

Der blev sat ord på begrebet demensvenlighed, og det førte til en god dialog om, hvad vi kan gøre for at øge viden og opmærksomhed i lokalsamfundet. Mange af deltagerne del-tog med inspirerende og konstruktive tanker om dette, og om hvordan vi hver især kan støtte og allerede støtter og hjælper demensramte familier ved at vende fronten i stedet for ryggen til. Det kan f.eks. være en hjælp, at man ved, at den butik, man går ind i, den re-staurant, man frekventerer, den bus man tager, ved noget om demens. At naboen er opmærksom.

I vores lokalområde ser man kun to steder med Alzheimerforeningens mærkat, der viser, at man har viden om demens, på døren. Det drejer sig om Virum apotek og restaurant Shangri-La. Så der er gode muligheder for at gøre lokalområdet mere demensvenligt. Vi kan måske lade os inspirere af andre steder i landet, hvor der findes demensvenlig transport, indkøbsmuligheder, idrætsforeninger, museer, boligforeninger osv.

Alzheimerforeningen har i flere år uddannet interesserede borgere og fagfolk til demensveninstruktører. Det er et kursus af en dags varighed, hvor man får viden og bliver klædt på til at gå ud og formidle viden om demens f.eks. i lokalsamfundet, på sin arbejdsplads, i boligforeningen.

Nu er det så spørgsmålet, om vi kan få et sådant kursus etableret her i kommunen.

Efter dialogen blev de fleste og spiste på Shangri-La, og samtalerne fortsatte ved borde-ne.

Initiativet med at holde et arrangement om demensvenlighed på en demensvenlig restaurant viste sig at være velkomment, og det er da heller ikke umuligt, at et nyt arrangement, hvor vi kan mødes med hinanden til en samtale om demens og spise sammen, kan sættes i værk.

Nina Harboe er initiativtager til demensvenlig restaurant, kontaktperson til Pusterummet, mødested for pårørende

Shangrila - Danmarks første demens-restaurant

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

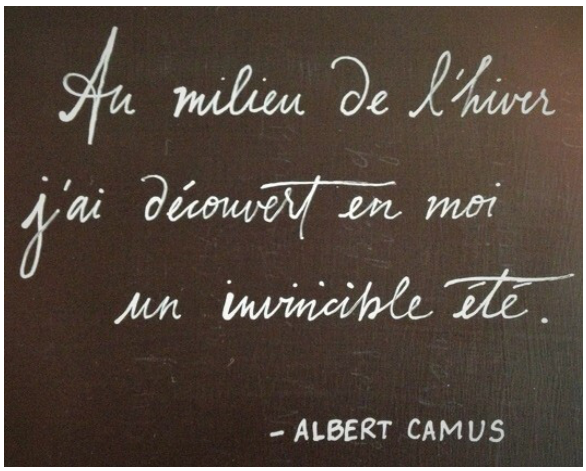
Få timers levering

PREMIER SKILTE

Sorgenfri Torv 4 –Tlf: 60667626

Nu med klovnenæse

Det er altid en fornøjelse at forsyne Meny med friske aviser og småpjatte med de flinke fyre i skranken. De går som varmt brød – aviserne, altså. Tit når jeg ikke helt hen til skranken, før interesserede læsere snupper aviser ud af min favn. Herligt! Og forleden fik jeg så oven i købet en hospitalsklovnenæse, som jeg vil forsøge at sprede glæde med.



”Midt i den mørke vinter indså jeg omsider, at der i mig boede en uovervindelig sommer”

- Albert Camus, Glimt af håb

Vejen er opkaldt efter arkitekten, Niels Skrivers (1880-1941), der bl.a. har lavet tegningerne til Virum Kirke. Hans særlige niche var ellers industrielle anlæg. Arbejdet med kirken blev hans sidste. Vejen skulle have heddet Dybensøvej, men hovedkasserer J. Dreyer foreslog i stedet opkaldelse efter Virum Kirkes arkitekt som en anerkendelse af denne mands fortjenester, og vejnavnet Dybensøvej blev kort derefter givet til en anden vej. Niels Skrivers blev den første, der blev begravet fra kirken.

Arkitekt Niels Skrivers fotograferet i Virum Kirke i 1940. Byhistorisk Samling

Niels Skrivers

Diakonissestiftelsen nu, før og i fremtiden

v/Forstanderinde Søster Merete Pelle Poulsen

Salonens gæster inviteres denne aften på en spændende historisk rejse på Diakonissestiftelsen. Vi skal i ord og billeder opleve de gamle historiske og stemningsmættede bygninger, alterbrødsbageriet fra 1877 og se den flotte og nænsomt istandsatte kirke, og vi skal høre om aktiviteterne nu og fremtidsplanerne for stedet.

Den danske Diakonissestiftelse blev oprettet i 1863 på Frederiksberg, og er en af Danmarks førende velfærds- aktører. På Diakonissestiftelsen er medmenneskeligheden i fokus, og det viser sig bl.a. i det sociale arbejde samt den omsorg og pleje, som de dagligt leverer.

Søster Merete Pelle Poulsen har været diakonisse gennem 40 år, heraf de sidste 30 som forstanderinde ved Diakonissestiftelsen.

Søster Merete Poulsen

EN HELT SÆRLIG INDSIGT I DANSK SUNDHEDSHISTORIE.

Pris kr. 220,00 inkl. kaffe, let anretning med lækre franske specialiteter, øl-vand-vin, samt lotteri med attraktive præmier.
Billetter købes på tlf. 5150 0782.

Salonen foregår Tirsdag den 25. februar 2020 kl. 17.30 – 19.30.
Frilandsmuseets Restaurant, Kongevejen 100, 2800 Kgs. Lyngby

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

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

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)

Virum • Sorgenfri HANDELS & BORGERFORENING

TÆT PÅ BAGSIDEN

★	LOKALER	MÅLERE	950	INPUT	KILO	FRA	SLÅR	VED	MÅNED	GLADE	BY	LITER	BUSK	ᚠᚢᚦᚨᚱᚲ
SLIK														
BUTIKSKÆDE					SLUTSPIL / ILDSTED							STRAKS / TRAK SAMMEN		
GRINE			BLADE / TONE			SØMANDEN / RAMME								
500		MANGE / FORFATTER							FORNAVN / GL. KARAKTER				BILUDSTYR	
FORNAVN				STØRRELSE / LUGE				SKÆRMPLANTE / EKSSTAT			▶			
SPANSK TILSAGN			PENGEMAND / X				ORGANISATION / SPREDE				550 / RETNING			LØFTER
SPIDS					STOF / BINDEORD				BLANDE / EN I YORK					
URAN		FORNAVN / SVAR				MODSTAND / UDBRUD						ORDRE / TRÆ		
IKKE			STJERNE					TOG						
LØB					ERHVERVE					STIVER				

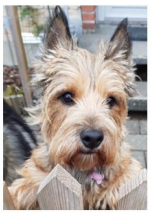
FA🂡-E +⛺-T+📌-S+N🂡-E +🛢

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

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

Lexi's venner



Klokken 7 ringer vækkeuret, og så står vi op, også selv om jeg slet ikke er færdig med at sove. ”Ud af dynerne”, siger Mor, ”sengen skal luftes og redes, og vi skal ud at gå morgentur”. Øv, det regner og er mørkt og koldt, jeg gider det ikke, - men ingen kære mor – kom nu.

Jeg vil så lige sige, at der er en undtagelse om tirsdagen, med at komme ud af sengen, for da kommer skraldemændene – nogen gange før klokken 7 – og dem skal jeg ud at hilse på, for de har godbidder i lommen, og jeg elsker dem højt – jeg tror faktisk også, det er gengældt. Se så vender bøtten med hensyn til at komme ud af sengen, for jeg må nogen gange gø rigtig højt og rigtig længe, før mor rejser sig – men det lykkes altid.

Nå, tilbage til morgenturen. Nu er jeg jo lidt konservativ, så jeg kan bedst lide at gå den samme tur hver morgen, for så ved jeg præcis, hvor mine pejlemærker for, hvor jeg skal lægge en tissehilsen, er – det er der, hvor vennerne læser den – og hvor jeg skal lægge en lille fin ”cigar”, det er meget tæt på en skraldespand, så mor ikke skal gå alt for langt med den. Og i grunden nyder jeg da turen, når vi nu er stået op.

Vores rute tager en halv times tid og går ad Birkevang – Lindevangen – Kongevejen – Bredevej – Fyrrevang – Bredesvinget og hjem ad Birkevang. På Bredesvinget bor Walter, som er sådan en skøn dreng, næsten på samme alder som mig, jeg bliver 4 år den 18. februar. Vi kan faktisk godt lide hinanden, og vi mødes tit om morgenen. Walter har 2 små menneske-søskende Axel på 3 år og Sonja på godt et år. Dem kan jeg også godt lide, og jeg hilser tit på dem, når deres mor er ved at ”pakke” bilen for at tage på arbejde.

Efter Sonja blev født, er det mest far, der går med Walter, og han har nogen gange god tid til, at vi kan gå og ”sludre” lidt sammen alle fire. Det er hyggeligt, Walter og jeg taler om at mødes hjemme hos

Walter er på besøg hos mig

mig en dag, og vores forældre taler om vind og vejr, arbejde og politik. Nu er Walter jo lige så meget en hyggeprins, som jeg er, og selv om vi synes, det er hyggeligt at være sammen, så er det altså vigtigt at holde sig til menneskene, for det er dem , der har godbidderne – ikke at forglemme.

FAKTA:
Walter er en **Mops** og er måske den mest omdiskuterede af alle småhunde. Hvem kender ikke udtrykket ”en arrig moppe”? En kynolog fra omkring århundredeskiftet beskriver den som ”uskøn, uintelligent, vranten og ondskabsfuld”.

Men denne lidet smigrende omtale passer slet ikke på moppen, som vi kender i dag. Den er intelligent, kvik, legesyg, trofast og meget kærlig. Sandt er det imidlertid stadig, at den kan være noget ”mopset” over for fremmede. Og så lider den af samme lille skavank som den franske bulldog: en tendens til at snorke.

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

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
HANDELS & BORGERFORENING

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

Redaktionelt stof

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

Næste udgivelse: 1. marts 2020
Deadline 25. februar 2020

Redaktion og tryk:

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

Virum • Sorgenfri
HANDELS & BORGERFORENING

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.