Nr. 18. - 1. NOVEMBER 2020 - 3. ÅRGANG

VirumSorgenfriAvis.dk

Dine lokale nyheder hver 14. dag GRATIS

Gymnastikken er startet igen - med mundbind - side 24

Præsidentvalg på Virum Gymnasium læs side 19 -

Mette Wille udstiller på Sorgenfri Torv - læs side 5

Græskarmænd/damer ved Virum Kirke

Virum Kirke havde gratis udleveret 100 græskar, som byens børn og voksne havde udhulet og tændt til Halloween. flot syn. - side 15

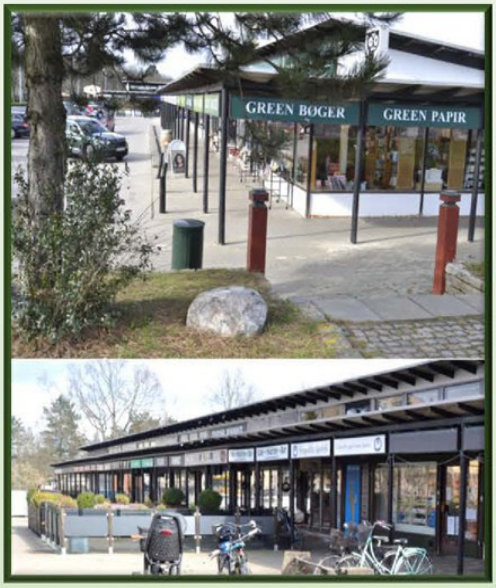
Foto: Virum Kirke

Se vore sponsorer bagest i avisen – støt dem – de støtter byen

SORGENFRI TORV SORGENFRI TORV SORGENFRI TORV

2 SUPERMARKEDER
18 SPÆNDENDE SPECIALBUTIKKER

VINTHERS BAGERI JOHN JENSEN SORGENFRI TORV



Tusind Tanker
TØJ - INTERIØR

FRISØR VINHOLT

LYNGBY SVANE APOTEK

FRISØR ASHY
Sorgenfri & Virum

sorgenfri optik

VINO GAUDIUM

greens
BOGHANDEL

Social Grill
SORGENFRI

TANDLÆGE
HENRIK HAMMER

Binh's
CAFEGRILL

Café - Hobitten - Bar

SORGENFRI RENS

Gungashop Ceramic

BLOMSTERPIGERNE

Cykelaffären

SORGENFRI FISK
- et bedre valg -

PREMIER SKILTE
TRYK - FOTO

Irma

NETTO

Det er nu vi skal vise samfundssind

Halloween er netop forbi, og det har i år været en helt anden Halloween end det vi plejer, men som så meget andet, har corona lagt en dæmper på denne festlighed.

Julen står nu for døren – inden længe begynder julehandelen og vi må i år vænne os til, at også julen vil være anderledes end normalt.
Det er jo Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening, der står bag denne avis, og det er klart som en lokal handelsforening vil vi støtte op om, at vi alle forsøger at hjælpe de lokale forretninger, så de også ligger her efter coronakrisen.
Vi har fokus på den lokale handel inde i avisen.
Vi er udmærket opmærksomme på, at vi i Virum Sorgenfri også har præferancer uden for vores område, men i år har vi både i Virum og Sorgenfri fået styrket dagligvarehandelen – og kan købe rigtig mange andre varer i lokalområdet, så du behøver ikke køre langt væk for at handle julegaver.

Så undgår du også det store mylder, der typisk opstår i de store handelscentre og storcentre, og du støtter de lokale handlende.
Når vi er ude at handle, skal vi tage hensyn til os selv og til alle andre. Sådan har det egentlig altid været men i år skal du tage endnu mere hensyn og bl.a. være opmærksom på, at der er nogle af dine medborgere, der ikke bærer mundbind – det kan der være en årsag til, så inden du begynder at lege "politimand", skal du for det første være opmærksom på om vedkommende har et mærke på, der fortæller at man er undtaget for mundbind. Disse mærker kan man købe på apoteket. Skulle vedkommende ikke bære mundbind, så kan du på en pæn måde henvende dig så du kan få en forklaring.

Hans-Jørgen Bundgaard

Alle ved de skal bære mundbind så der vil ikke være ret mange der uden grund går imod reglerne.
Der er mindre end to måneder til jul – vær gode ved hinanden, vis hensyn – det har vi alle brug for i år, mere end nogensinde.

Avisen er interaktiv

Da avisen i høj grad læses online, er der indlagt link i billeder og tekst, så du dirigeres videre og kan finde materiale til de omtalte emner.
Der er også indlagt QR koder af hensyn til læsere af den trykte udgave. QR koderne leder læseren direkte frem til hjemmesider, facebooksider m.m.
Du kan hente din QR-kode scanner til din mobil gratis hvor ellers henter dine app.

Du kan følge avisen på facebook

KØB IND ONLINE
DAGLIGVARER
LEVERET TIL DØREN
– fra din lokale købmand på Skovridergårdsvej

INTET MINIMUMS-KØB

SHOP ONLINE PÅ COMPUTER ELLER MOBIL

FØRSTE LEVERING ER GRATIS

KUNDER HANDLER FOR HINANDEN

Få hjælp til at komme igang – sms REMA 1000 til 1245

SHOP.REMA1000.DK
KUNDER HANDLER FOR HINANDEN

REMA 1000
SKOVRIDERGÅRDSVEJ 62A, 2830 VIRUM

Købmand
Morten Møldrup Pedersen

ÅBENT 7-22

Social Grill åbnede nyt lokale på Sorgenfri Torv

Samtidig var der fernisering på udstilling af Mette Wille

af Hans-Jørgen Bundgaard

I lørdags blev lokalerne til Social Grill på Sorgenfri Torv indviet. Åbningen gik lidt stille af p.g.a. coronaen. I forbindelse med åbningen var der fernisering hvor kunstneren Mette Wille udstillede sine billeder..

Mette Wille foran sine billeder

Udstillingen vil blive hængende indtil videre -og det er muligt at købe Mette Willes værker. Mange kom forbi lokalerne og fik et lille glas ved åbningen og ferniseringen.. Lokalerne som er indrettet i det tidligere apotekssalg tæt ved Social Grill vil fremover kunne benyttes til at spise sin meny man har købt i Social Grill, hvis vejret er lidt for barsk til udendørs spisning. Samtidig vil mange af de aktiviteter som Social Grill står for finde sted i lokalerne, igen hvis vejret ikke arter sig til udendørs aktivitet.

Det skal naturligvis tilføjes at der i øjeblikket som alle andre steder er et begrænset antal siddepladser.

Mette Wille står for faste aktiviteter hver måned for børnene, bl.a. ved omkring den første i måneden at sælge en aktivitetspakke som børnene så enten kan arbejde med, mens forældrene spiser færdig, men aktivitetspakken kan også tages med hjem. En aktivitetspakke koster 50 kr.
I næste avis vil vi bringe et portræt af den lokale kunstner Mette Wille.

Mette Wille med en aktivitetspakke

Gæster i de nye lokaler - med afstand

Lav din helt egen, unikke juleengel i Social Grill

Virum-kunstneren Mette Wille har de sidste 15 år lavet engleworkshops i november og december på museer, biblioteker, i kirker og et enkelt år også på DR Ramasjang, men grundet den nuværende Corona-situation, tager hun ikke ud med workshops i år.

Men bare rolig, I skal ikke undvære. I kan fra søndag den 1. november og frem til jul købe en englepose til 50 kr. hos Social Grill på Sorgenfri Torv.

Som altid er du velkommen til at være kreativ hos os eller tage posen med hjem

Posen indeholder: Hoved, pind, hår, stof, ståltråd, perler, pailletter, bånd og fjer.
Alle sæt er forskellige i farver, hår, stof, perler - ja, faktisk det hele! Så hver engel bliver helt sin egen

Del endelig jeres engle med os andre, ved at dele eller sende os et billede af den .

HVOR BOR DU?

Har du en sjov historie fra din vej eller det hus du bor i, så skriv til redaktionen – vi er altid glade for spændende historier fra lokalområdet.
Kontakt: post@virumsorgenfriavis.dk

Lidt lokalhistorie ”mere om Virumgade”

af Niels-Kristian Pedersen

For et par søndage siden bankede det på min hoveddør. Udenfor stod en for mig ukendt person, som fortalte, at hendes far Erling Matthiesen for snart længe siden havde haft en installatørforretning på Virumvej 119, der senere flyttede til Firskovvej. Hun havde en samling tegninger fra Virumgade af kunstmaler Axel Melskens (1894-1956), der netop på det tidspunkt faktisk boede i det hus i Virumgade, hvor hun henvendte sig. De havde hængt i butikken. Hun havde hørt, jeg interesserede mig for lokalhistorie, især Virum og ville gerne forære mig tegningerne. Her historien om en af tegningerne.

Den gamle gaard i kunstmaler Axel Melskens streg. Ca. 1940. Bemærk støttepillen mod muren.

Den gamle Gaard eller Jan Zibranndtsens gård var oprindelig en tvillingegård, matr. 18 & 19, der nedbrændte i 1830’erne og genopstod som to gårde. Den bevarede Virumgade 25, en firlænget gård, nu indrettet til privat beboelse, matr. Nr. 18. Gården blev bygget i 1838-40, den gang med stuehuset vendt mod Virumvej (nu Virumgade), en af længerne ud til et stykke af Kaplevej, nu Gammel Kaplevej, der førte fra Virumvej(Virumgade) til Kaplegården og ryggen til den nye Virumvej fra 1950. Virumvej var en markvej fra Kongevejen helt til Virum Mølle (Blæsenborg). På jorden, der tilhørte gården, ligger i dag Kaplevej, Bygdevej og Rosengårdsvej.

Nogenlunde samtidigt blev Lindegården, matr. nr. 19, bygget, hvor navnet i dag gemmer sig i Lindehuset, Virumgade 17B. Selve Lindegården er helt nedrevet i 1960 og lå, hvor Virumgade 19-21 er bygget. På gårdens landbrugsareal, hvor udstykningen allerde startede ca. 1950 , ligger nu Torne-, Korn-, Kløver-, og Kronebakken samt Syren-, Snebær, Benved-, Guldreng-, Blåbær- og Berberisvænget. På de to gårde har vi i dag også Hummeltofteskolen fra 1953 og sportspladsen på Kaplevej. Lindehuset 17B er opført i 1823. Navnet kom måske, da gårdejer Anders Nielsen, Lindegården i 1856 købte huset, der indtil 1911 hørte under gården. Det blev solgt til en familie med efternavnet Jørgensen, der havde arbejdet på Lindegården. I mange år stod der netop et stort lindtræ tæt på huset, der sikkert blev plantet, da huset blev bygget. Det måtte lade livet for snart mange år siden. Træer har det med at blive alt for store.

Virumgade 25. Lb. nr. B1100. Ukendt fotograf. 1978.

Så gik der ca. 50 år Set fra syd mod nord 18.10.2020. Foto Umelik

I Virum og Sorgenfri passer vi godt på os selv og på hinanden

Virumgade 25. Lb.nr. B1102. Ukendt fotograf. 1978. Ser fra nord mod syd

Næsten samme sted. Gudmann/Røgmandens hus th 27.10.2020. Foto Umelik

Livsglad Gypsy Jazz på Lindegården

Søndags-matiné d. 8. november.

Det har til alle tider været et godt kneb for komponister at gribe til folkemusikken for at tilføje musikken et element af friskhed, et strejf af djærv folkelighed hentet ind fra de lokale musikalske rødder.

Det er ikke anderledes indenfor jazzmusikken, hvor musikere og komponister gennem tiderne har eksperimenteret med klange og former og beriget musikken med rytmer og 'feeling' fra f.eks. bossa-novaen fra Brasilien som hos Stan Getz og Joao Gilberto, med elementer fra hele verden som i Pierre Dørges Jungle Orchestra, eller som på denne søndag med kvartetten Rêve Bohème fra den fyrige og melankolske sigøjnermusik, som den legendariske guitarist Jango Reinhardt gjorde til sit kendemærke.

Netop denne temperamentsfulde kombination af jazzelementer og sigøjnermusikkens eksotiske skalaer og melodier kan man opleve søndag d. 8. november på Kulturstedet Lindegaarden i Bondebyen i Lyngby, når Gypsy Jazz kvartetten Rêve Bohème med deres smittende spilleglæde, akustiske sound og farverige musik indtager scenen. Karakteristisk er sigøjner jazz en akustisk jazzmusikform kun for strenge, dvs. guitarer og bas, og her også mundharmonika, men uden trommer, klaver og blæsere.

Rêve Bohème debuterede i Paris i 1998 på Gypsy Jazz-restauranten Bistro d´Eustache og har de sidste mange år turneret i Europa og været aktive i det danske og internationale Gypsy Jazz miljø.

Line-up: Guitarer: Jens Fuglsang og Robert Pilgaard, mundharmonika: Finn Poulsen, bas: Jesper Riis.
Rêve Bohème kan opleves på Kulturstedet Lindegaarden, Bondebyen, Kgs. Lyngby søndag d. 8. november kl. 15 og 16.15, hvor naturligvis alle coronakrav overholdes, med reduceret billetantal, god plads, håndsprit osv. Mundbind kan tages af, når man har sat sig på sin plads.

Billetter på www.kulturstedetlindegaarden.dk

Gypzy Jazz på Lindegården

Støt avisen –
Støt det lokale kulturliv
For kun 100,- kr. om året
se mere på www.virumby.dk

Rubrikannoncer

Støt det lokale handelsliv

Byens billigste annoncer

Virum-Sorgenfri Cykler
v/Kenneth C. Hansen
Engbakken 31 G
2830 Virum
fotokch@hotmail.com
www.virumsorgenfricykler.dk
45 85 36 20
www.facebook.com/VirumCykler

Exam. Zoneterapeut & Nervereffleksolog
RAB
Sisse Dam
Virumgade 7 - 2830 Virum
Tlf: 2076 4848 Læg en besked - jeg ringer tilbage
E-mail: zoneterapeut@sd-freelance.dk
www.zoneterapeut.sd-freelance.dk

Online Yogastudio
-for dig, der selv vil bestemme tid og sted!
· 15 ugentlige live online yogatimer
· Klippekort eller abonnement
· Livetimer og stream
www.ogyoga.dk

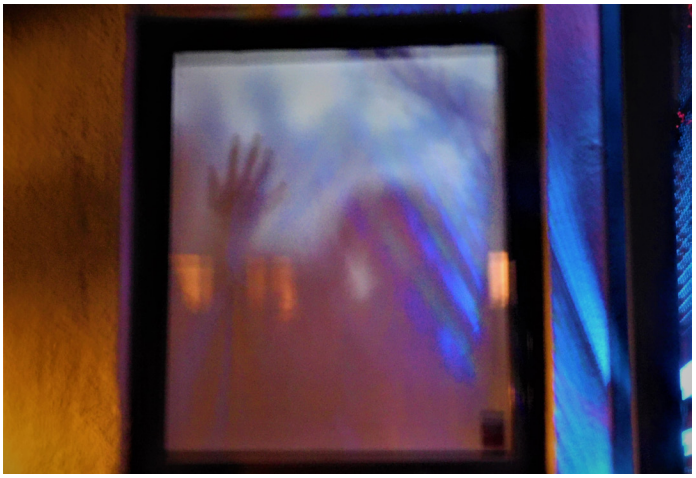
NADA OG RECOVERY
NADA-akupunktur
Behandling hjemme hos dig – når du har tid!
Enkelt og effektiv
www.krogsaa.com– sms: 53 56 99 50

Ottos spooky altan

af Kim Engelbrechtsen

Coroaen lagde generelt en dæmper på Halloween udskejelserne i Virum. Men ét sted fik den slet, slet ikke for lidt. Flyvende hekse, store edderkopper, monster skeletter med orange lys i øjnene, en røgkanon og en person, der forgæves prøvede at komme ud ad vinduet. Jo, jo, der var gru, uhygge og gys for alle Halloween pengene på altanen på Frederiksdalsvej 8. Filmmanden, bageren, legebarnet Otto (ham med Gurli-filmen) havde virkelig lagt sig i selen for at udsmykke sin altan.

- Ikke fordi Halloween siger mig noget særligt. Jeg kunne bare ikke lade være. Næste år vil jeg anskaffe mig en edderkop på tre meter, sagde han, da jeg besøgte ham i aftes.



Dronefilm fra Frilandsmuseet

En ny film om elleve spændende steder på Frilandsmuseet klar i løbet af november

af Thomas Leo Hansen

Jeg er meget spændt i denne tid. Også endda noget betuttet, mens jeg trives rigtig godt med mine sommerfugle i maven.

For godt et år siden fik jeg nemlig en idé; det kom som et indfald. Det var såmænd ikke noget, jeg havde pønset på i længere tid, snarere et ønske om at gøre noget godt for mange mennesker, der ikke nødvendigvis kommer så meget på Frilandsmuseet, … eller måske slet ikke kender det, og selvsagt også for de mange, unge og gamle, der både tit og ofte nyder at dukke op.

en væverske i arbejde

Flere eftermiddage gik jeg rundt på museets arealer og blev mere og mere tryllebundet af de mange fantastiske detaljer, der er finde overalt.
Der er bare det, at en del af disse interessantheder er oppe i syv til tyve meters højde, og ikke engang en kikkert er tilstrækkelig til at se det hele; og slet ikke det der vender mod himmelen.
Det tyggede jeg på i nogen tid. En eftermiddag midt i maj gik der en prås op for mig.
Derefter gik det legende let. Der var ingen tvivl, jeg skulle have fat i en drone og en professionel dronefører. Vi skulle alle have mulighed for at se det hele fra oven.

Da den tanke havde fæstnet sig, begyndte det at gå op for mig hvilket arbejde, der lå foran mig. Nuvel, heldet var med mig; jeg kender en dygtig fotograf, Steen Øllgaard, igennem fyrre år, og han ville gerne være med.

Allerede da var jeg klar over, at meget skulle planlægges, at jeg skulle skrive manuskript og beskrive hele processen.

Det gik egentlig pænt hurtigt, så havde jeg styr på det. Og jeg glædede mig over det. I samme moment mødte jeg en erfaren filmfotograf og filmklipper Jan Carlsson. Sådanne folk hænger ikke på træerne.

Hurtigt derefter kom dronefotografen, Rasmus Lauridsen, til arbejdsgruppen.

Efter et par måneder med filming på museet er vi nu ved at klippe det hele sammen. Det tager tid, det tager lang tid, men jeg glæder mig stadig …
Og det jeg glæder mig allermest til er, at du kommer til at se filmen. En film om elleve steder på Frilandsmuseet; og alle dyrene …de er ikke glemt. Det hele er filmet i løbet af sommeren, så du får sommerstemning serveret midt i novembers natmørke og vinterens vemod.

Hvad er det vi vil med det hele?

Filmen er produceret i en uhøjtidelig tone og i et tempo, hvor alt ikke skal gå så hurtigt, du skal kunne have sjælen tæt med dig. Så tæt som din egen skygge en sensommereftermiddag.
Du skulle gerne føle dig underholdt og blive informeret. Og måske får du lyst til at besøge museet, for der er meget mere at se og opleve. Og hånden på hjertet sådan et museum skal opleves i det der kaldes Real Life.

Filmen er nem at gå til; den er let at se. Indgangsvinklen er, at det skal være sjovt og måske endog spændende.

Du kan se den døgnet rundt; enten den hele på en gang, eller du kan tage den i bidder. Den kan ses på computere, nyere Tv-skærme.
Vi har gjort vort bedste; og det bedste du kan gøre, er at finde filmen på Virum-Sorgenfri Avis' hjemmeside eller på Youtube. Men det sker først i løbet af november i år.
Indtil da kan du besøge Frilandsmuseet og få syn for sagn.

Og så mødes vi måske en dag på museet
Se åbningstider på www.frilandsmuseet.dk

frivillige fra stenstrup

Husk mundbindene når du skal handle

Fra Birgitte Rantzau fra føtex i Virum, har vi fået tilsendt en artikel som selvfølgelig omhandler føtex, men hvor en stor del også gælder de øvrige forretninger i Virum

Den 29. oktober blev det et krav, at kunder og medarbejdere i butikker skal bære mundbind eller visir. Det gælder også i føtex Virum. Det nye tiltag skal bidrage til at bekæmpe smittespredningen og sikre trygge indkøbsoplevelser for kunderne. føtex bakker op om sundhedsmyndighedernes krav og iværksætter yderligere initiativer, der bidrager til sikre rammer for kunder og medarbejdere.

Antallet af smittede med Covid-19 bliver ved med at stige. Derfor har sundhedsmyndighederne nu udvidet kravet om at benytte mundbind til også at gælde i dagligvarebutikker. Et initiativ, som føtex i Virum bakker op om.

Fra og med den 29. oktober er det et krav at alle - både kunder og medarbejdere - bærer mundbind i føtex Virum. Kravet gælder, medmindre man har en sygdom, som gør, at man ikke kan bære mundbind. Det er også muligt at bære et ansigtsvisir af fx plexiglas foran ansigtet i stedet for mundbind.

”Det handler om at få stoppet smittespredningen i samfundet og samtidig sikre, at danskerne har adgang til dagligvarer. Derfor bakker vi naturligvis op om kravet om mundbind. Vi har allerede iværksat en række tiltag, der sørger for, at kunderne føler sig trygge, når de køber ind hos os,” lyder det fra Anja Madsen, kædedirektør i føtex, der samtidig slår fast:

”Selvom medarbejderne nu også har mundbind på, så ændrer det ikke ved hverken service eller humør. Bag mundbindet smiler vi stadigvæk til kunderne, og så gør vi alt, hvad vi kan, for at de føler sig trygge, når de køber ind hos os.”

For at sikre trygheden i butikkerne, vil kunderne fremover opleve udvidede åbningstider fra 6-21 (nogle steder til 22), afspritning af vogne og kurve samt varehuse med mere plads mellem hylderne, så det bliver nemmere at holde afstand.

Vi holder fast i de gode vaner fra foråret

I en medarbejderundersøgelse fra juni – foretaget blandt ansatte i føtex – fortæller 77 procent af de ansatte, at de oplever, at kunderne har været gode til at vise hensyn til andre, når de handler i føtex. De gode vaner skal vi huske i efteråret, så smittespredningen kan begrænses både lokalt og nationalt. Det fortæller varehuschef Birgitte Rantzau i føtex Virum.

”Birgitte Rantzau nævner også, at kunderne har været gode til at holde afstand og spritte af - og at man i føtex Virum er sikker på, at kunderne nok også skal huske mundbindet”

En lille forglemmelse behøver ikke stoppe en indkøbstur i butikken

Hvis man – og det kan jo ske – har glemt at få mundbind eller visir med hjemmefra, så er det muligt at få udleveret et mundbind i vores kundeservice.

”Alle skal have mulighed for at vænne sig til de nye regler, Men faktisk tror jeg, at de fleste nok skal huske mundbindet,” siger Anja Madsen.

Sådan passer du på dig selv og andre, når du handler

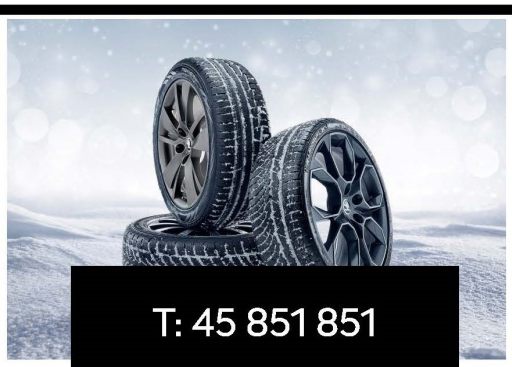
- Husk mundbind når du handler ind, så hjælper du både os og andre
- Køb ind alene, hvis du kan
- Køb ind i ydertimerne. Så er der færre i butikken, og det er lettere at holde afstand
- Brug håndspritten, både når du går ind, og når du forlader butikken
- Brug engangshandskerne
- Hold afstand både i butikken og ved kassen
- Betal med kort eller anden kontantløs betalingsform
- Hvis du eller andre er i tvivl om reglerne, så henvend dig hos en medarbejder

fortsat

Kunderne viser hensyn

Føtex har lavet en undrsøgelse der er udsendt til alle føtex-medarbejdere via føtex' interne app "mit føtex". I alt har 3605 medarbejdere besvaret undersøgelsen i perioden 10. juni til 24. juni 2020. Undersøgelsen er besvaret af et repræsentativt udsnit af føtex' medarbejdere.
Resultater fra den interne undersøgelse

- 77 % af de ansatte oplever, at føtex' kunder har været gode til at vise hensyn til dem og deres kollegaer under corona-epidemien (fx holde afstand og holde en god tone).
- 72 % af de ansatte oplever, at kundernes respekt for deres arbejde er vokset efter nedlukningen af Danmark.
- 81 % af de ansatte oplever, at corona-epidemien har givet dem en øget følelse af, at deres arbejde er vigtigt for samfundet.
- 23 % af de ansatte oplever, at corona-epidemien har gjort dem lidt eller væsentligt gladere for at gå på arbejde. 67 % synes, at arbejdsglæden er som inden epidemien.
- 52 % af de ansatte oplever, at corona-epidemien har styrket fællesskabet blandt medarbejderne i den føtex, hvor de arbejder.

SKIFT TIL VINTERHJUL
De rigtige hjul øger sikkerheden.
Bedre bremseeffekt, mindre risiko for aquaplaning og bedre vejgreb.

T: 45 851 851
- bestil tid nu
Virum Motor Co.
ŠKODA Volkswagen SEAT
Grønnevej 134-138, 2830 Virum T: 45 851 851

Velkommen til virkeligheden

af Hans-Jørgen Bundgaard

For nylig kom jeg kørende ned af Virumvej hvor der i den vestlige del er nogle chikaner. Jeg måtte stoppe op før den ene af chikanerne, da der stod to biler snude mod snude midt inde i chikanen.
Jeg skulle bare forbi, og det kunne jeg ikke komme. Den ene bil var en lille Seat og den anden en stor BMW. Jeg holdt lidt og ventede bag Seatten og så nu at de to chauffører gik ud af deres biler for at diskutere nærmere. Heldigvis havde ingen af chaufførerne store muskler, men da jeg havde rullet vinduet ned , kunne jeg forstå at de begyndte at diskutere hvem der først kom til chikanen og havde ret til at køre igennem. Jeg gav dem et lille dyt, men det så ikke ud til at stoppe deres diskussion.

Så skete der heldigvis noget – bag mig kom buslinie 191 og den pæne herre i jakkesæt der kørte BMWen synes alligevel det nok var lidt for pinligt – lettere arrigt satte han sig ind til rattet og gjorde plads så både hans lille " diskussionspartner" måtte køre forbi, herefter kom jeg og så linie 191.
Jeg kunne af god grund ikke se Seat-chaufførens ansigt da han passerede BMWens "cockpit", men da jeg passerede kiggede jeg naturligvis ind til BMW-chaufføren, der sad og så stift lige ud i luften så mon ikke BMWen forlod stedet med en vis hastighed og ærgrelse over at den lille Seat vandt kampen om chikanen. Jeg bor selv på en vej i nærheden med ret mange chikaner og har ofte konstateret hvordan visse biler med flere hestekræfter, tror at de i højere grad har førsteretten gennem en chikane. Min lille historie viser mig dog, at det ofte er hestekræfter og bilmærke der bestemmer, medmindre man regner en gul Movia bus med i dette regnestykke.

Corona er også i Virum

To elever på Hummeltofteskolen er smittet med corona

af Hans-Jørgen Bundgaard

To elever på Hummeltofteskolen er blevet konstateret smittet med Coronavirus.
Det ene tilfælde blev konstateret i efterårsferien, og da eleven ikke umiddelbart havde været sammen med andre fra klassen eller skolen er eleven og familien blevet isoleret.

Det nye tilfælde blev konstateret forleden og har medført at en klasse er sendt hjem.
Den pågældende elev skal blive hjemme fra skole, indtil vedkommende har været symptomfri i 48 timer.

De øvrige elever i den pågældende klasse er sendt hjem fra skole, og skal følge Sundhedsstyrelsens program for test af nære kontakter.
Skolens ledelse samarbejder med familien om at opspore øvrige nære kontakter til den smittede elev.

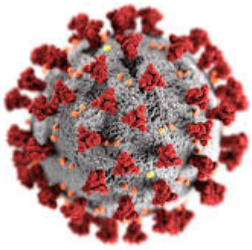
Øvrige nære kontakter vil blive kontaktet direkte med henblik på at gå isolation i eget hjem, og følge Sundhedsstyrelsens program for test af nære kontakter.

Da der er tale om et enkelt tilfælde på skolen, fortsætter undervisningen for skolens øvrige klasser som planlagt.

Skolen opfordrer fortsat til, at alle forældre er særligt opmærksomme på symptomer på sygdom, og kontakter egen læge med henblik på vurdering og evt. test.

Elever, der udviser selv milde symptomer som tør hoste, ondt i halsen, feber, vejrtrækningsbesvær, hovedpine eller muskelømhed må fortsat ikke møde frem i skolen, og skal blive hjemme indtil 48 timer efter symptomerne er ophørt.

Dette gælder naturligvis alle skoleelever på kommunens skoler.



Politiet: Hold fast - NU!

Begrænsningen af coronasmitte er et fælles ansvar. Derfor beder Nordsjællands Politi borgerne om at holde fast i de gode vaner fra foråret og huske de nye restriktioner

Oplæg fra Nordsjællands Politi

Den seneste tids stigning i antallet af borgere, som bliver smittet med coronavirus, har betydet, at myndighederne har forlænget en række eksisterende restriktioner samtidig med, at nye er blevet indført.

- Udviklingen viser, hvor vigtigt det er, at alle tager ansvar for at begrænse risikoen for, at coronasmitten spreder sig endnu mere. Rigtigt mange borgere følger myndighedernes anvisninger, men vi skal have de sidste med, hvis det skal lykkes at få kontrol med coronavirussen, siger politidirektør Jens-Christian Bülow, Nordsjællands Politi.

- Det er nu, vi skal gøre en ekstra indsats for at nedbringe smittetallet, og det kan kun lykkes, hvis vi er fælles om det, siger Jens-Christian Bülow.

Nordsjællands Politi har siden foråret haft ekstra tryghedsskabende patruljer på gaden for at sikre, at myndighedernes anvisninger og restriktioner bliver overholdt af borgere og erhvervsliv. Og den indsats fortsætter.

- Vi fører daglige tilsyn med blandt andet stationsområder, serveringssteder, motionscentre og butikker. Det fortsætter vi med, og samtidigt fører vi tilsyn med, at der ikke sker alkoholsalg efter klokken 22.00, og at forbuddet mod at forsamles mere end 10 personer overholdes, siger Jens-Christian Bülow.

Du kan læse mere om regler og restriktioner vedrørende coronavirus på www.coronasmitte.dk

Ny klumme om psyken

Vi har været så heldige at få en ny klumme-skribent i avisen. I sin første klumme er det emnet angst, som Shila Søholt tager fat på. Hun er uddannet psykoterapeut (MPF) og har derudover en pædagoguddannelse, samt en kandidat i pædagogisk sociologi. Hun er en del af "Krop og Sind", der åbnede for godt et halvt år siden på Virumvej. Her tilbyder hun psykoterapi til enkelte og grupper, og både til unge, voksne og familier. Det kan bl.a. være personer med vredesproblematikker, selvskadende adfærd, selvmordstanker, angst, uro, stress symptomer, lavt selvværd, sensitivitet og traumer i barndommen.
Læs mere her:

https://shilasoeholt.dk/?fbclid=IwAR3whgTUuE-IzSv8e9uve8JUEXj9eHhpK-dW-w8-jaZiV4J3auQ-AU7Ya-6k

Shila Søholt

Rundt om folkesygdommen angst

af Shila Søholt

En nyere undersøgelse fra Sundhedsstyrelsen viser, at op mod 400.000 danskere lider af angst. En stigning der især ses blandt de unge, hvor der de sidste 10 år er sket en tredobling af unge diagnosticeret med angst. På trods af denne stigning går mange unge fortsat alene rundt med angsten. Det er en trist tendens, da angsten er langt nemmere at afhjælpe, hvis man tager fat om problematikken inden den udvikler sig mere eller får følgesygdomme. Angst går nemlig sjældent væk af sig selv.

Hvad er angst?

Angsten er en nødvendig del af vores indre system, og den "sunde" angst fungerer som en naturlig reaktion på oplevet fare, som sikrer, at vi reagerer hurtigt og instinktivt, og at vi fx kan forsvare os eller flygte i tide, når vi føler os truede. Den "usunde" angst, er den angst, der opstår uden reel fare, men hvor kroppen reagerer på samme måde.
Man kan udvikle angst af mange forskellige grunde. Nogen udvikler det, fordi de har haft en voldsom oplevelse, andre fordi de fx lever et liv med store udsving/uforudsigelighed. Nogen får angst på grund af tidligere traumer andre, fordi de ikke opnår nok ro og pauser i deres liv. Det er sidstnævnte, jeg vil tage mest fat på i denne artikel.

Man kan inddele angsten i forskellige kategorier og de mest almindelige er fx social angst, som er angst relaterede til sociale sammenkomster. Panikangst som er en angst, hvor man føler, det kommer som et lyn fra en klar himmel, og hvor man får en række meget ubehagelige kropslige symptomer. Eller generaliseret angst, som er en angst type, hvor man bekymrer sig mere end normalt og har en ængstelig og urolig tilstand i forskellige styrker, der forplanter sig som symptomer i kroppen. Der er også mere alvorlige angst tilstande som fx PTSD som er en lidelse, der kan opstå efter, at man har været en del af eller overværet livstruende hændelser som krig eller naturkatastrofer mfl. Angst kan også være en del af en diagnose som fx skizofreni, depression eller psykoser.

Symptomer på angst:

Angsten kommer til udtryk via ubehag, som kan være både tanke ubehag og kropslig ubehag i forskellige variationer og styrke.
De tankerelaterede kan være tankemylder, uro, flashbacks, tvangstanker mfl. De kropslige kan være hjertebanken, koldsved, varme i kroppen, forhøjet puls, snurren i hænderne, tørhed i munden, trykken ved brystet, åndenød mfl. De fysiske symptomer formidles igennem nervesystemet nærmere betegnet det autonome nervesystem og det betyder, at de er udenfor viljens kontrol. De der har prøvet at have et angstanfald, ved hvad det vil sige,at miste kontrollen over sin krop, for det er præcis den følelse, angst giver, og det er meget ubehageligt.

fortsættes

fortsat

Ændrer adfærd når angsten viser sig

Ens adfærd ændrer sig ofte, når man oplever angst. Adfærd kunne være hvad man siger, tænker og gør, som automatisk bliver påvirket af de negative tanker og fysiske reaktioner. Man kan fx reagere pludseligt ved at græde eller få et vredesudbrud, føle anspændthed, være opkørt eller vandre hvileløst omkring.
Mange vil endvidere forsøge at undgå det, der giver angst. Det kan være en helt tydelig undgåelse, for eksempel at nægte at sove i et mørkt rum, hvis man er bange for mørke. Eller det kan være mere tilsløret undgåelse fx at bruge hovedpine som undskyldning, hvis man er nervøs for at få angst ved at deltage i et socialt arrangement. Man får med andre ord en undgåelsesadfærd, og den som regel til i styrke i takt med, at angsten dominerer i ens liv. Der vil derfor være flere ting og oplevelser, der undgås for at forsøge at undgå at mærke angsten. En meget uhensigtsmæssig strategi, der på ingen måde stopper angsten, men nærmere giver mere energi til angsten, eller trækker den i langdrag.

Når det indre system er overbelastet

De unge og unge voksne er i dag i en særlig risikozone for at udvikle en stresset indre tilstand grundet deres liv med mange krav og valg og alt for lidt fokus på kroppens signaler, indre ro og velvære. De unges liv er i dag spækket med stimuli 24 timer i døgnet. Dette især set i lyset af de sociale medier og det online liv, hvor de eksponeres for uendelig meget data og ydre krav og mål og hvor de hurtigt føler sig bagud, når de ikke er online. Samtidig med det online liv, skal de unge begå sig i den virkelige verden med uddannelse, veninder, fester, kærester, familier og alle dertil hørende krav.

Den overdrevne igangsættelse af hjernen via ydre stimuli og det store (uopnåelige) fokus på det ydre, de mange krav og meget fokus på præstationer kan blive for meget for hjernen og nervesystem, som kommer på overarbejde. Manglen på pauser og overpræstationen, får vores system til at tro, der må være en form for farer omkring os. Hjernen sender derfor signaler ud om, at vi skal yde mere og der bliver sendt ekstra kræfter i form af forskellige hormonstoffer som fx noadrenalin, adrenalin og binyrebarkhormoner, der giver ekstra kræfter. Vi er fra naturens side bygget til at kunne overpræstere/kæmpe i kortere perioder og derefter restituere og lade op.
Det er den sidste del af processen, der ofte går galt, i ungdommens liv af forskellige årsager. Herunder, at de unge i dag på mange måde er meget lidt trænet i at mærke efter indeni sig selv om, de har det godt eller dårligt. Er trætte eller friske. Har lyst eller ulyst osv. Den manglende træning er medvirkende til, at de unge ikke mærker de signaler, som kroppen sender om, at den er udmattet. Samtidig er der også en begyndende tendens i samfundet til, at man yder på trods, på trods af hovedpine, på trods af træthed, på trods af manglende søvn mfl. Og ikke siger fra. Alt sammen noget der er medvirkende til, at vi bliver udmattede i vores systemer.

Stress og angst hænger sammen.

Dvs. At stress kan vise sig som angst eller videreudvikle sig til angstanfald/symptomer. Man kunne kalde angsten et symptom på det stressede indre system, en overbelastning på overbelastningen. Mange unge føler, at angsten opstår pludseligt eller kommer snigende men hvis man går mere i dybden med en med angst, har der ofte været mange symptomer på stress inden angsten enten kom som et angstanfald eller snigende.

Hvad kan du gøre?

- Søg hjælp hos egen læge eller en terapeut/psykolog med erfaring indenfor feltet.
- Tal om angsten med gode venner, veninder eller familie, så der er støtte omkring dig.
- Træk vejret på en bestemt måde, der regulerer nervesystemet ned. Du kan google dette og finde mange øvelser på youtube.
- Mærk kroppen. De fleste guidede åndedrætsøvelser inddrager kroppen, og disse øvelser er gode til at få dig ned i kroppen på den behagelige måde.
- Sig fra overfor urimelige krav, andres meninger og begynd i stedet at sige til, med egne holdninger, egne ideer, krav og lyst.

Heldigvis oplever de fleste at blive helt eller delvis fri fra angsten og lever i dag en hverdag, hvor angsten fylder minimalt. Derfor, tøv ikke med at søge hjælp.

Behandler vi vore ældre godt nok!

Vi følger op på en tidligere artikel i avisen

I forrige nr. af avisen, bragte vi en artikel om Gurli Alsing, der havde ventet en time på at få hjælp fra hjemmeplejen. Sagen har taget en lidt anden drejning siden hvorfor Gurli henvendte sig til avisen. På baggrund af en snak mellem plejepersonalet, vil hun gerne fortsætte sin klage som hende søn sendte til avisen.

Det viser sig at sagen nu er tonet ned blandt plejepersonalet til at Gurli kun lå i en halv time og ventede på en plejer der skulle hjælpe hende op.

En halv time er også lang tid at vente men Gurli er meget frustreret over at hun klager over at hun falder og giver alarmkald med det samme og der går i alt (Bevisligt) 57 minutter før der går hjælp og samtidig får at vide af omveje at plejerne siger ” Det er Gurli” hun kan godt vente lidt.

Men hun er lige frustreret over, at hendes klage bliver nedgjort, som om det er ligegyldigt, at man som ældre falder i sit hjem, og ikke hurtigt få den hjælp man har brug for.

Selv om Gurli er en kvinde på over 90 år, er hun heldigvis meget åndsfrisk, men det er ikke alle, der er det og kan komme sig over et fald, så det er nødvendigt at få strammet op i denne slags sager.

Gurli har det i dag godt igen, men kunne godt have været denne oplevelse foruden, for hvad nu hvis det havde været mere alvorligt – det ved man jo rent faktisk ikke, før man er fremme.

Lidt lokal coronastatistik

I Lyngby Taarbæk kommune har vi et smittetal, der er højere, end det burde være. Det er kun ganske få kommuner i Danmark, som er næsten fri for smitte. Kun fem ud af de 98 kommuner er under den magiske grænse på 20 smittede pr. 100.000 indbyggere.Virum og Sorgenfri kan vi ikke måle alene, men ved at se på vore nabokommuner kan vi se, at vi gennemgående ligger under de kommuner, vi støder op til.

Antal smittede pr. 100.000 indbyggere har

Lyngby -Taarbæk Kommune 68
Gentofte kommune 82
Rudersdal kommune 111
Gladsaxe kommune 120

Kilde: Statens Seruminstitut

Virum Kirke skabte en flot Halloween - event

af Marlene Kejser

Jeg er super glad for den store opbakning, der har været til vores halloween-initiativ, og jeg synes virkelig, at græskarrene er meget kreativt udskåret med uhyggelige grimasser, flotte figurer og et par stykker er endda helt coronavenlige med mundbind på. Sikke meget fantasi, der er derude!

Det var vores menighedsrådsformand Uni Isenstein, der foreslog, at vi skulle lave et halloween-event med græskar, og det synes jeg var en rigtig god ide. Man kan tydeligt se, at Halloween er en meget stor tradition for beboerne i Virum, for der er altid pyntet virkelig flot op mange steder, men nu hvor børnene ikke kan gå fra dør til dør og samles med alle deres venner, så synes jeg, at det er rigtig godt, at vi i Virum Kirke kan bidrage til halloween-stemningen.

Vi har normalt ikke arrangementer i forbindelse med halloween, men i år giver det bare rigtig meget mening at skabe så mange aktiviteter som muligt, der kan give en god oplevelse for folk og skabe et fællesskab på afstand. Så stor tak til alle dem, der har bidraget til vores halloween-event.

Bliv en aktiv del af din by
Bliv medlem af din lokale Handels- og Borgerforening

Virum • Sorgenfri
HANDELS & BORGERFORENING

Foreningen arbejder for:

Udvikling af bymidterne i Virum og Sorgenfri
(deltager aktivt i arbejdet om helhedsplanerne)
Mere kunst i gadebilledet
Et mere sikkert miljø at færdes i
aktiviteter mod indbrud, hærværk og vold
Bakker op om de lokale kulturelle aktiviteter
ønsker igen at arbejde for flere
spændende aktiviteter i bylivet
byfester, markeder, musik og underholdning
som vi har gjort det før.

Du har brug for os – Vi har brug for dig

Meld dig ind med det samme
Prisen er 100,- kr. om året for en familie
Forretningsmedlemskab – kontakt foreningen
eller meld dig ind på www.virumby.dk

Og så driver vi forresten også den avis du sidder med i hånden

Det er ***din avis*** – skrevet af borgere i Virum-Sorgenfri til borgere i Virum-Sorgenfri.

Et medlemskab er kun tre klik væk:

www.virumby.dk

Tilbage i Virum efter tre år i Mexico

Praksis med psykologisk rådgivning og terapi åbner igen i Virum

Efter at have været udstationeret i tre år til Mexico City med sin familie, åbner Kit Green nu igen sin praksis med psykologisk rådgivning og kognitiv terapi på Virum Torv i Virum. Her tilbyder Kit psykologisk rådgivning og kognitiv adfærdsterapi til voksne, der oplever udfordringer med angst, depression, sorg, kriser, samvær eller som ønsker en professionel metode og hjælp til at ændre livsstil og vaner, i forhold til feks alkohol, rygning, mad eller søvn. Tilgangen er både struktureret og motiverende med fokus på positive resultater.

-De fleste af os oplever perioder i vores liv med udfordringer, hvor vi har brug for hjælp, sparring og redskaber for at komme godt videre, siger Kit Green og fortsætter:

- Det kan være stress, uro, bekymringer, søvnbesvær eller støtte til at begrænse et forbrug af alkohol, der er højere end ønskeligt". " Der er også flere og flere, der opsøger professionel sparring til at blive mere afklaret eller opnå større selvindsigt, både privat og arbejdsmæssigt. Det er en tendens, jeg også har oplevet internationalt.

Kit Green, der har en universitetsuddannelse i psykologi og har specialiseret sig i kognitiv adfærdsterapi gennem en 4-årig videreuddannelse, har mere en 15 års professionel erfaring fra Kræftens Bekæmpelse, Nordsjællands Misbrugscenter og som privatpraktiserende.
Det faglige fokus er helt centralt for Kit:
- Sundhedsstyrelsen anbefaler kognitiv adfærdsterapi som metode i forhold til angst, depression, et for højt alkoholforbrug, overspisning og en række andre udfordringer, mange af os kan møde i perioder. De positive resultater af kognitiv adfærdsterapi er veldokumenteret i dansk og international forskning.

På spørgsmålet om, hvad kognitiv adfærdsterapi mere præcist dækker over, svarer hun: "Lidt forenklet kan man sige, at kognitiv adfærdsterapi er en metodisk og løsningsorienteret samtale, der tager udgangspunkt i de udfordringer og symptomer, den enkelte oplever. Med kognitiv adfærdsterapi opnås relativ hurtig bedring. Et forløb består typisk af 5-10

Kit Green

samtaler og langt de fleste oplever en klar positiv udvikling efter blot 2-3 samtaler.
Kit underviser og superviserer også læger, sygeplejersker, psykologer og pædagoger i kognitiv adfærdstrapi, motiverende samtale, rusmiddelbehandling mv.

Kit glæder sig til igen at byde alle velkommen i sin hyggelig private praksis, der har en god og central beliggenhed på Virum Torv, lige ved stationen og med gode parkeringsforhold.
Tidsbestilling på telefon:50161701 eller mail kg@kitgreen.dk
Se mere på hjemmesiden: www.kitgreen.dk

Hygge, Lykke og eller PYT

af forfatter Henrik Høyer-Hansen

Tre daglige velklingende ord, der er med til at karakterisere det danske folk!
På mange rejser (da der ikke var Covid -19 hindringer) har jeg adskillige gange forsøgt at forklare mig på danskernes vegne.
Det har været meget svært!

Hygge er virkelig et dansk begreb, og vi gør virkelig meget ud af at forklare, hvad det dækker.

Jeg går ind for hygge i alle former og ville ønske, at der var mere plads til hygge og samtale i de danske hjem (uden nødvendigvis med Ipad, mobil, PC…..)!

Men så er det jo godt at vi har lykken!
Og lykkelige er vi jo for vores penge, helbred, velfungerende samfund, skoler, ældreomsorg, transportmuligheder, hospitaler og vores demokrati?

Undersøgelser viser, at danskerne er blandt jordens mest lykkelige folk!
Efter mange rejser ude i verden har jeg egentlig svært ved at forstå dette!?!?
Der kan ofte være langt mellem smilene til daglig (uden mundbind) og forståelsen af andre mennesker og Deres situation!

Lykke kan også være forbundet med en lidt egoistisk holdning (bare jeg er lykkelig så pyt med de andre).
Egentlig kan man nok kun udtale sig om man har haft et lykkeligt liv, når ens liv (næsten) er forbi.
Derfor er jeg egentlig rigtig glad for ordet "PYT".
Et velklingende forholdsvis nyt ord i det danske sprog. Et ord som har fået medhold/medvind på det sidste. Et ord som også er svært at forklare/oversætte til mange andre sprog.

Hvis man forstår ordet PYT på den rigtige måde er det et fantastisk ord for menneskeheden. PYT betyder jo bestemt ikke at man er ligeglad. Tværtimod at man ikke påtager sig unødvendige ærgrelser og bekymringer eller giver dem til andre. Det er i bund og grund ligegyldigt om man vælter et glas mælk, får en bule i bilen eller spilder tid med ligegyldige samtaler på arbejdsplads, med naboer eller i hjemmet.

Det hele kan klares på et øjeblik: PYT!!! Man skal lære at føle det og gennemleve det.
PYT, PYT og atter PYT.
Det kan læres på rekordtid og kræver intet udvalgsarbejde og med dit eget hurtige resultat!!
Er afprøvet af mange med et hurtigt og effektivt resultat.

Afvist, afvist, afvist

Nyt om de tre byggerier i området

I sidste nr. fortalte vi om tre udkast til nye byggerier i Virum og Soirgenfri,
Ingen af de tre sager blev godkendt, og det fremgår ikke direkte af referaterne, hvad årsagerne er til afvisningen, selvom det i visse af sagerne kan læses lidt mellem linierne.

Sorgenfri Torv.

På byplanudvalget møde, blev det nye forslag til Sorgenfri Torv afvist, og bedt om at der bliver arbejdet videre med forslaget med henvisning til den proces, der har været, og den foreliggende beslutning af 30. april 2020". Se dette link: https://dagsordener.ltk.dk/vis/#5e-2d5ed3-5a11-4295-80ec-9177cbac04f5.

Problemet er blot, at det projekt som blev vedtaget ved dialogmøderne ikke kan lade sig gøre udfra de nye præmisser som kommunalbestyrelsen vedtog på det omtalte møde den 20. april.

Ejerkredsen melder ikke mere ud, før de er samlet til et møde den 25. november.

Cirkel K. Grunden.

Her var resultatet fra drøftelsen på byplanudvalgsmødet flg.: Afvist, at der arbejdes videre med projektet.
Redaktionen er ved at undersøge hvad næste træk er for Cirkel K, da vi i redaktionen føler det er vigtigt at der bliver fundet en løsning på den tomme grund med det store hul i jorden.

Exmoor ridestalden:

Resultat af byplanudvalgsmødet:
Afvist på det foreliggende grundlag, idet der indledes yderligere dialog mellem parterne. Parterne er bl. teknik og miljøudvalget, Frederiksdal slot og fredningsmyndighederne.

Støt avisen –
Støt det lokale kulturliv
For kun 100,- kr. om året
se mere på www.virumby.dk

Det amerikanske præsidentvalg valg i undervisningen

Af Anna Rottensten, Josefine Honoré og Julie Kronholm

Vi er tre piger, Anna, Josefine og Julie, der til dagligt går i 2.u på Virum Gymnasium, og vi har studieretningen samfundsfag A, engelsk A. Vi har netop påbegyndt et forløb om det amerikanske præsidentvalg i samfundsfag og engelsk. Her har vi rig mulighed for at kombinere viden på tværs af vores studieretningsfag. Dette gør, at vi derfor får mulighed for at lære om noget så samfundsrelevant som det kommende præsidentvalg, hvilket i øvrigt også giver mange muligheder i undervisningen. Både det at kunne lære noget om den amerikanske kultur, men også noget om, hvordan deres valgsystem og politik fungerer.

I engelsk har vi for eksempel haft om "The American Dream" og hvilken betydning den har i USA. Vi har nu et forløb, der udelukkende handler om det politiske aspekt af det amerikanske præsidentvalg. I samfundsfag har vi også om den amerikanske kultur sammenlignet med den danske. De to fag giver et godt indblik i det kommende valg.

Udover vores undervisning, var vi også så heldige at have besøg af Annegrethe Rasmussen, dansk journalist og udenrigskorrespondent. Hun var ude og fortælle os noget om hendes erfaringer med at bo i USA og rapportere om den Amerikanske politiks udvikling. Vi fik indblik i de generelle politiske og samfundsmæssige forskelle mellem Danmark og USA.

Derudover har alle samfundsfagslærerne også taget initiativ til at holde valgaften på skolen den 3. november, hvor alle samfundsfagsklasser er inviteret. Det bliver selvfølgelig Corona-venligt, hvilket betyder, at hver klasse kommer til at have hver sit klasselokale. I løbet af aftenen vil der være samfundsfaglige aktiviteter og indslag, samt følge med i valget.

Vi er alle tre meget begejstret for dette emne i undervisningen, og glæder os til at se udfaldet, og som samfundsfagselever følger vi selvfølgelig med i udviklingen af præsidentvalget.

Anna, Josefine og Julie

Brug af mundbind i skoleregi

af Lyngby-Taarbæk Kommune - COVID-19 gruppen

Der er med virkning fra den 29. oktober 2020 indført skærpede retningslinjer for brug af mundbind og visir i visse lokaler, som offentligheden har adgang til. De nationale retningslinjer for brug af mundbind indeholder ikke regler for forældre og andre borgeres brug af mundbind indendørs på kommunens skoler og dagtilbud, men der kan fastsættes lokale retningslinjer herfor. Børne- og Ungdomsudvalget i Lyngby-Taarbæk Kommune har fredag den 30. oktober besluttet, at forældre og andre borgere over 12 år skal bære mundbind indendørs på kommunens skoler og dagtilbud. Dette træder i kraft fra på mandag d. 2. november.

Alle børn i dagtilbud og skoler er undtaget reglerne om at skulle bære mundbind på den daginstitution eller skole, de går på.

Trods den generelle undtagelse af dagtilbud og skoler, kan nogle klasser godt være i en situation, hvor de alligevel er omfattet af reglerne om mundbind. Det kan f.eks. dreje sig om elever der er over 12 år, der har idræt i en af kommunens idrætshaller eller det kan være elever, som går til musikundervisning på en anden skole end deres egen.

Kort nyt

Lyngby Omfartsvej

I perioden 26/10-16/11 vil Lyngby Omfartsvej være indsnævret til et spor i nordgående retning på grund af pleje af beplantningen langs den østlige side af vejen. Plejen er nødvendig for at sikre trafiksikkerheden og oversigtsforhold. Arbejdet går i gang mandag den 26. oktober og varer frem til 16. november. Der vil være hastighedsnedsættelse på strækning, så forvent øget rejsetid.

IGEN søger frivillige

I IGEN-butikken på Virum Torv (Kræftens Bekæmpelses Genbrug) har vi ganske travlt, både på grund af mange donationer og på grund af mange kunder. Vi har fem formiddagshold og fem eftermiddagshold, og hver hold har så en vagt hver 10.lørdag. Vi frivillige kunne godt bruge lidt flere kolleger, f eks en med forstand på el-artikler, og også nogle til et par af eftermiddagsholdene . Kom forbi butikken og få en folder, eller gå ind på vores hjemmeside og læs nærmere. I øvrigt kunne vi godt bruge LP´er i alle genrer, hvis I har nogen stående I gerne vil donere til os

Fløjtekoncert i Virum Kirke

Søndag d. 15. november 2020, Kl. 20:00 til kl. 22:30 er der koncert med Det kgl. Musikkonservatoriums Fløjteorkester. Ulla Miilmann, som er solofløjtenist i Radiosymfoniorkesteret, underviser også på Det kgl. danske Musikkonservatorium. Her har hun med sine elever dannet et fløjteorkester, som ved denne lejlighed spiller bearbejdelser af forskellige store musikværker.

Her bliver pustet liv i Kuhlaus populære "Elverhøj", hvor ensemblet bliver udvidet med både en harpe og en bas. Til koncerten præsenteres også et arrangement fra W. A. Mozarts ouverture til "Tryllefløjten", Tchaikovskys "Nøddeknækkeren" og mange, mange andre

Stort græskar-event i Virum Kirke

Onsdag den 28.10. lå ikke mindre end 100 græskar parat foran kirken og ventede

på at blive hentet af børn og deres forældre. De havde så indtil lørdag den 31.10. til at kreere fantasifulde, gruopvækkende eller sjove Halloween-græskar - og stille dem tilbage foran kirken.

Alle deltagere fik en lille overraskelse med hjem, og om aftenen blev der tændt lys i alle græskarrene, så alle kunne gå en tur forbi og se resultatet.

Kort nyt

Social Grill samler igen skrald ind

Søndag d. 15 november kl. 10 inviteres alle lokale borgere forbi byens Social Grill i en god sags tjeneste.

Naturen skal gøres ren igen

Der startes med gratis økologisk kaffe til de voksne, og frisklavet hyldeblomstsaft til de små Herefter skal vi alle på skraldejagt i Sorgenfri. Alle mødes igen kl. 12.00, hvor alle der har deltaget får en GRATIS flæskestegssandwich ARRANGEMENTET ER GRATIS OG ALLE ER VELKOMNE.

Tag din familie, venner eller nabo med under armen og få en hyggelig dag mens I gør noget godt for miljøet.

Bankospil i Virumhallen - aflyst

Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforenings traditionelle bankospil har bestyrelsen valgt at aflyse.

Traditionelt er der tale om et hyggeligt bankospil der afholdes hvert år omkring Mortens aften, men i år vil begrænsningerne ved spillet være så voldsomme, at vi føler at det hyggelige islæt vil forsvinde og antallet af deltagere være meget lille.

Handels- og Borgerforeningen forsikrer, at der igen er bankospil når coronaen er ovre.

Udstilling på Sophienholm

Henrik Vibskov udstiller frem til 15. november

HANDLINGER / PERFORMATIVE

Henrik Vibskov (f. 1972) er en berømmet dansk multikunstner, avantgarde mode-designer og musiker, uddannet ved Central Saint Martins design-skole i London. Siden 2001 har han produceret både roste og omdiskuterede kollektioner og shows i eget navn med butikker i både København og New York. Henrik Vibskovs unikke udtryk og evigt eksperimenterende tilgang gør sig også gældende i hans omfattende arbejde med performance, kostumer og kunstneriske installationer og koncepter. Hans værker har været repræsenteret på prominente steder som, 21st Museum of Contemporary Art Kanazawa i Japan, MoMA PS1 i New York samt Palais de Tokyo i Paris. Han er hædret med flere priser i ind- og udland.

Spøgelsesfortællinger på Frilandsmuseet

Når mørket falder på og gårdene låses af for natten, er der sket uforklarlige og uhyggelige ting på Frilandsmuseet og det siges, at gæster og ansatte har været vidne til mange underlige hændelser i museets gamle bygninger. Hvis man spørger de ansatte, kender de fleste et par af historierne og vi kender en, der er villig til at dele dem med jer.

Den 15. november vil skuespiller Kirsten Breum fortælle om de mange spøgelseshistorier, vi har samlet gennem årene – hør bl.a. om den hvide kvinde, der bor i Lønnestak eller den grå mand, der hjemsøger Vemb.

Begivenheden kræver en entrebillet.

HVORNÅR: klokken 11.30/13.30/14.30

SKUDT I VIRUM & SORGENFRI

Så kom der heste på Frederiksdal Slots hestefolde igen, maj 2020
Foto: Lars Anker - Virum

'Aftenhygge' på Frederiksdal Slots hestefold, juli 2020.

Højhusene pyntes med efterårsfarver - 2020
Foto: Kim Engelbrechtsen

Roen har sænket sig over fribadet: Foto: Herbert

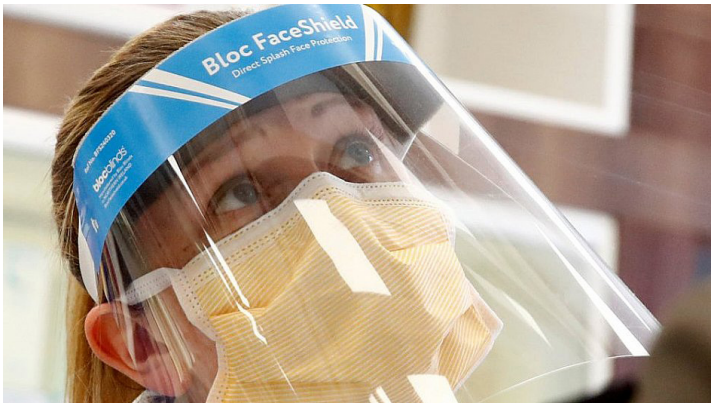
Efterår i Virum: Foto: Caroline Amalie Falkenberg

Skyder du et fint naturbillede, så send det til redaktionen med en tekst til billedet.

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

Stakkels unge mennesker



Jeg har ondt af de unge mennesker, der skal ud at søge mage i denne tid med festforbud, afstandskrav, mundbind, visir og samtykkeerklæringer. Hvis de er generte og kejtede i forvejen, er det nærmest håbløst nu, hvor vi sidder hver for sig, afsprittede med mundbind på, og hvor vi hverken tør se på eller røre ved hinanden. Det er mildt sagt op ad bakke. Heldigvis er den unge generation godt skolet i brugen af internettet, som de i forvejen benytter flittigt til kommunikation på Facebook, Twitter og Instagram. Så nettet kommer nok til at blive de unges mulighed for at møde en kommende kæreste. Der findes jo også decideredе datingsider, hvilket må siges at være en oplagt mulighed i disse tider.

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

LØVENKJÆR BEGRAVELSE
Geels Plads 24 A, 2830 Virum
Tlf. 5356 2830
• Træffes døgnet rundt - Alle dage
• Professionel rådgivning
• Økonomisk bevidst
bedemand@lkbegravelser.dk
www.lkbegravelser.dk

Se Søren Hermansens sidste prædiken

Se her hvordan du ser eller genser Søren Hermansens sidste prædiken

Søren Hermansen har netop haft sin sidste gudstjeneste og går på pension efter ikke mindre end 28 år hos os i Sorgenfri.
Han havde sin sidste gudstjeneste søndag d. 25. oktober . Du kan se, eller gense den sidste gudstjeneste med Søren Hermansen på Sorgenfri Kirkes hjemmeside,, www.sorgenfrikirke.dk

Lyden af glade gymnaster er tilbage

af Sebastian, medieansvarlig LG Gymnastik

Hos LG gymnastik er sæsonen skudt i gang efter en længere pause med tomme haller, hvor de godt 5000 medlemmer ikke har kunnet se deres holdkammerater eller lave gymnastik sammen på foreningens hold rundt omkring i de to kommuner. Det har derfor været en fantastisk sæsonstart for både gymnaster og trænere, som alle er meget glade for at være tilbage og endelig kunne se deres holdkammerater og kollegaer igen.

Gymnastik - nu med mundbind

Under nedlukningen gjorde foreningen alt, hvad den kunne, for at fortsætte med at bevæge mennesker under de daværende forhold. Der blev lavet online træning, hvor gymnastikken foregik sammen hver for sig hjemme i stuerne, og det har været en spændende udfordring, som både trænere og gymnaster har taget til sig på bedste vis med masser af energi og gåpåmod. Det har dog også været hårdt for mange at skulle undvære det sociale samvær og faciliteterne ude i hallerne, og alle i foreningen er derfor utroligt glade for, at der er blevet åbnet op igen, og at gymnastikforeninger har fået lov til at holde sig kørende. Fællesskabet og det sociale er, ligesom motion, en uundværlig del af hverdagen og ligger

også dybt i foreningens kerne som del af dens vision om at skabe et trygt og udviklende fællesskab gennem fysisk aktivitet.

Det stærke fællesskab i foreningen kommer bestemt også til syne under de nye forhold, hvor alle arbejder hårdt på at skabe så sikre rammer som muligt, så holdene kan fortsætte og alle kan blive ved med at komme til glad gymnastik i selskab med hinanden. På holdene bliver der holdt afstand til hinanden og sprittet hænder af før, under og efter undervisningen, og gymnaster med hyppig kropskontakt har mundbind på. Derudover har foreningen måttet skære ned i mængden af hold for at kunne indlægge pauser. Alle haller har fået et rengørings-kit, så trænerne flittigt kan bruge alle pauser til at desinficere samtlige redskaber og kontaktflader. Gymnasterne har fået nye ruter til ind- og udgange, så ingen hold er i kontakt med hinanden ved holdskift, og selv de yngste gymnaster er blevet gode til at sige farvel til mor og far helt uden for hallen.

LG Gymnastik sørger for sikkerheden under corona

- Vi er meget stolte af vores medlemmer og trænere for at tage så godt imod de nye forholdsregler og arbejde for, at vi kan fortsætte med at lave gymnastik, dans og parkour. Vi er naturligvis kede af at måtte aflyse arrangementer og ikke mindst vores traditionsrige kigge-på-dage, hvor forældrene får et kig med til deres børns gymnastikundervisning, men som Danmarks største gymnastikforening er det vigtigt for os at være et forbillede og sætte et eksempel for, hvordan man kan have en hverdag med gymnastik selv i Coronatider, siger Elisa Malling Beck. administrationschef LG gymnastik

- Selv om det har været en anderledes måde at starte sæsonen ud på, har alle taget ændringerne til sig fra

første dag og været gode til at passe på hinanden. Det betyder utroligt meget for både LG's trænere og gymnaster at kunne mødes til glad gymnastik med masser af LEG: Læring, Energi og Glæde, og i LG gymnastik bliver der arbejdet hårdt på, at det kan fortsætte hele sæsonen.

Akrobatik" med mundbind

AUT. BOLIGADVOKAT
TESTAMENTER
DØDSBOBEHANDLING

ADVOKAT NIELS RAMBERG
Certificeret boligadvokat

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

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

Ring for en god lokal aftale

Både Mads og Stig er opvokset i det grønne område
(Tog hver sommer en tur med bådfarten)

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

Pas på det mørke og glatte vejr.

40 årig familiefar, dræbt i Kongevejskrydset

af Hans-Jørgen Bundgaard

Inden for få uger er der sket flere ulykker med personskade i kommunen hvor enten cyklister eller gående har været involveret.
Den værste af ulykkerne skete i forrige uge i Krydset Frederiksdalsvej/Skodsborgvej/Kongevejen hvor en fodgænger blev ramt i mørket, simpelthen fordi han ikke blev set af bilisten.

Hans chef og bedste ven kender jeg personligt og han var naturligvis rystet over denne ulykke, der viser hvor hurtigt det kan gå galt. i det mørke og klamme vejr.

Vennen som var en polsk håndværker blev kørt til traumecentrer på Rigshospitalet hvor han i lørdags døde af sine kvæstelser. Han var lige fyldt 40 år for to måneder siden og var i Danmark for at arbejde.

I Polen efterlader hans sig en kone og sine to døtre på hhv. 8 og 11 år.

Når jeg kører rundt i det mørke og våde vejr er det nogen gange vanskeligt at se de "svage trafikanter", når de krydser vejen. Cyklisterne skal naturligvis have lys på -det er jo lovbestemt og lyset er jo ikke som nogen tror af hensyn til selv at se noget – nej lyset er der naturligvis for selv at blive set.
Men fodgængerne er der ingen regler om, og med mørt tøj på en halvmørk vej og så i regnvejr kan det være vanskeligt for en bilist at se fodgængerne.
Rådet må derfor være at benytte reflekterende tøj eller reflekterende bånd så i kan blive set i mørket.
Mange går tur med hunden der er iklædt selvlysene veste og halsbånd der blinker – men hvad med os selv.

Og benyt altid fodgængerovergange, selv om det kan være en lille omvej.

Tænk på det næste gang du går ud i mørket. Det er ganske forfærdeligt, at en fodgænger på få sekunders uopmærksomhed kan få ødelagt en hel familie. Faderens død er i sig selv tragisk, men der sidder også en chauffør bag rettet, som også vil blive ødelagt psykisk resten af livet p.g.a. af denne påkørsel.
Tænk på det næste gang du går eller cykler ud i trafikken.

Husk at handle lokalt

af Hans-Jørgen Bundgaard

Vi ved alle at mange forretninger har det svært under coronakrisen.

For at vi i Virum og Sorgenfri også efter coronakrisen skal have et fornuftigt handelsliv, er det vigtigt at vi bakker op om de lokale handlende. Mange køber på nettet og det kan være fornuftigt nok, men en del forretninger i nærområdet har også tilsluttet netbutikker eller evt. udbringning.
Prøv at undersøge muligheden så vi på den måde er med til at bakke op om det lokal erhvervsliv.

Får forretningerne da ikke hjælpepakker?

Jo nogen får da hjælp, men vi skal tænke på at der er mange forretninger der falder mellem to stole. Under mit Interview til vores erhvervsportræt i næste nr. med den lokale bryllupsforretning Bride Fashion kom indehaveren Connie Jakobsen ind på hvordan den forretning bl.a. ikke falder ind under hjælpepakkerne, for selv om den lever af bryllupper, konfirmationer og fester, er den jo ikke leverandør til restauranter, selskabslokaler m.m. men til borgere der skal feste.

Den er derfor ikke omfattet af de eksisterende hjælpepakker. Det samme gælder faktisk mange andre af vore lokale mindre virksomheder.
Den bedste støtte de lokale handlende kan få, er derfor hvis de enkelte borgere i nærområdet tænker over det når de næste gang skal handle ind også når det gælder andet end madvarer fra vore supermarkeder.

Tænk lokalt – køb lokalt

FRISKE SALATER

68 **INSALATA MISTI**
Tomat, agurk, rødløg, rucola og iceberg 48,-

69 **INSALATA DI POMODORI**
Tomatsalat med tomat, løg og rucola 48,-

70 **INSALATA GRECA**
Græsk salat med tomat, agurk, feta og løg 51,-

71 **INSALATA COSTA SMERALDA**
Tomat, løg, rucola, tun og rejer 59,-

72 **COCTAIL DI GAMBERETTI**
Rejer, iceberg, tomat, agurk og thousand island dressing 59,-

73 **INSALATA CAPRESE**
Semidry tomater, friske mozarellakugler,
avocado, basilikumblade, olivenolie og balsamico 62,-

74 **INSALATA LATINOS**
Tomat, fetaost, rødløg, grillet artiskokhjerter, semidry tomater, oliven,
blandet salater, parmaskinke, krydderurter, olivenolie og balsamico 98,-

TIL DE SMÅ

75 **BØRNE BURGER** - grillet oksekød
med tomat, agurk, ketchup og salatmayo
Serveres med pommes frites og remolade 53,-

76 **CHICKEN BURGER** - grillet kylling
med tomat agurk, karry, salatmayo.
Serveres med pommes frites og remoulade 53,-

77 **CHICKEN DIPPER** - 6 stk
med pommes frites og remoulade 53,-

78 **FISKEFILET**
med pommes frites og remoulade 53,-

79 **BØRNE PIZZA** tomat og ost.
Vælg mellem: skinke kødsauce pepperoni 53,-

NACHOS

80 **NACHOS**
med kylling, ost, jalapenos, salsa og guacamole 80,-

81 **NACHOS**
med ost og guacamole 65,-

ITALIENSK BRØD

84 **HVIDLØGSBRØD** m. tomat, ost, basilikum og hvidløg 50,-

DIVERSE

85 **POMMES FRITES / KARTOFFELBÅDE** med dip 38,-

PITABRØD

86 **VÆLG MELLEM:** kebab / kødstrimler / falafel / græsk bøf eller kylling ... 43,-

DURUM

87 **VÆLG MELLEM:** kebab / kødstrimler / falafel / græsk bøf eller kylling ... 59,-

ANTIPASTO

Et fad fuld af smagsoplevelser fra Italien. Specialiteter såsom parmaskinke, mortadella, bresaola og forskellige salamier.
Anrettet på bund af rucola, semidry tomater, oliven og grillede artiskokhjerter. Hertil hører hjemmelavet tomat- eller basilikumpesto og hjemmebagt filonibrød.

PRIS PR. PERSON ..... min. 2 kuverter 85,-

À LA CARTE

90 **1/2 KYLLING** 85,-
med pommes frites, salat og remoulade

91 **KYLLINGBRYST** 2 stk. 125,-
med pommes frites eller kartoffelbåde og champignonsauce

92 **SHAWARMA RET** 95,-
med pommes frites, salat og salatmayonnaise

93. **FISKEFILET** 2 stk. 85,-
med pommes frites, salat og remoulade

94. **CHICKEN DIPPER** 9 stk. 95,-
med pommes frites, salat og remoulade

95. **GRÆSK BØF** 2 stk. 90,-
serveres med salat pomfrit, bearnaise sauce

ITALIENSKE DESSERTER

Italiensk is 1/2 liter – forskellige varianter

ITALIENSK IS - 1 stk. 55,-
ITALIENSK IS - 3 stk. 140,-
HJEMMELAVET BROWNIE 30,-

COLD DRINKS

SODAVAND - 0,5 25,-
Coca Cola, Coca Cola Zero, Faxe Kondi, Cocio, Icetea

SODAVAND - 1,5 38,-
Coca Cola, Coca Cola Zero, Faxe Kondi

KILDEVAND - 0,5 15,-

SØBOGÅRD - 0,25 ltr.
Vælg mellem: hyldeblomst / blåbær / solbær 25,-

ØL - Tuborg eller Classic 25,-

SANPELLEGRINO
Vælg mellem: blood orange juice / orange juice / graperfrugt / limonata 20,-

ACQUA PANNA - 0,5 20,-

HUSETS VIN - 1/1 rød / hvid Shiraz Cabernet 150,-

EKSTRA FYLD

	alm	fam
Løg, tomat, æg, oliven, paprika, tomatskiver, kapers	8,-	16,-
Champignon, ananas, salami, peberfrugt, skinke, bacon, kødsauce, ost, tun, muslinger, pesto, spinat	12,-	24,-
Fetaost, artiskok, kartoffel, parmesanost, pepperoni, rejer, gorgonzola, kødstrimler, aubergine, kylling, italiensk salami, rucola, pecorino, ansjoser	14,-	28,-
Mascarpone, soltørrede tomater, laks, troffelsauce	15,-	30,-
Parmaskinke, bresaola	18,-	36,-

Tryk: hvidovre-bogtryk.dk - Sats & Layout: spis-online.dk - Der tages forbehold for fejl og mangler

LATINOS
PIZZA & BURGERHOUSE 2019

LATINOS PIZZA
Byder på italiensk mad af høj kvalitet baseret på de bedste italienske råvarer.

ÅBNINGSTIDER
Mandag - Fredag ..... 11.00 - 21.30
Lørdag & Søndag ..... 12.00 - 21.30

UDBRINGNING
Mandag - Fredag ..... 11.00 - 21.30
Lørdag & Søndag ..... 12.00 - 21.30
Kørsel 35,- · ved min. køb for 100,-

BESTIL ONLINE
spis-online.dk
latinos-pizza.dk
kort & kontant

Engbakken 31A · 2830 Virum
TLF: 45 95 60 00

10% Rabat ved udbringning

PIZZA

		alm	fam
1	**MARGHERITA** – Tomatsauce og ost	59,-	109,-
2	**VESUVIO** – Tomatsauce, ost og skinke	64,-	114,-
3	**CAPPRICCIOSA** – Tomatsauce, ost, skinke og champignon	67,-	117,-
4	**CALZONE** – (lukket) Tomatsauce, ost, skinke og champignon	67,-	
5	**QUATTRO STAGIONI** – Tomatsauce, ost, skinke, rejer, champignon og artiskokker	71,-	121,-
6	**LATINOS** – Tomatsauce, ost, artiskokker, grillede auberginer og høvlet parmesan	76,-	126,-
7	**VEGETARIANA** – Tomatsauce, ost, tynde skiver af kartofler og rosmarin	66,-	116,-
8	**ITALIANA** – Tomatsauce, ost, kødsauce og løg	65,-	115,-
9	**GORGONZOLA** – Tomatsauce, ost, gorgonzola, løg og champignon	66,-	116,-
10	**VICHINGA** – Tomatsauce, ost, skinke, champignon, chili, paprika og hvidløg (stærk)	71,-	121,-
11	**ESOTICA** – Tomatsauce, ost, skinke, rejer og ananas	68,-	118,-
12	**DA VINCI** – Tomatsauce, ost, stegt kyllingebryst, friske tomater og paprika	71,-	121,-
13	**SOLE** – Tomatsauce, ost, skinke, bacon og æg	67,-	117,-
14	**COSTA SMERALDA** – Tomatsauce, ost, parmaskinke, gorgonzola og artiskokker	84,-	134,-
15	**LA SALAMI** – Tomatsauce, ost, skinke og stærk Ventricina Piccante salami	69,-	119,-
16	**ROCCO** – Tomatsauce, ost, oksekødsstrimler, løg, chili, paprika og hvidløg (stærk)	75,-	125,-
17	**ANTONELLO** – Tomatsauce, ost, skinke, kødsauce, cocktailpølser og løg	76,-	126,-
18	**PASQUALINO** – Tomatsauce, ost, pepperoni og ananas	64,-	114,-
19	**PARMA SPECIAL** – Tomatsauce, ost, parmaskinke, rucola, grøn pesto og høvlet parmesan	84,-	134,-
20	**VENTRICINA SPECIAL** – Mascarpone, ost, grøn pesto, stærk Ventricina Piccante salami, rucola og høvlet parmesan	84,-	134,-
21	**MARGHERITA SPECIAL** – Mascarpone, frisk kuglemozarella, friske tomater, frisk basilikum og grøn pesto	83,-	132,-
22	**FORMAGGIO SPECIAL** – Mascarpone, gorgonzola, mozarella og høvlet parmesan	81,-	131,-
23	**MONTANRA SPECIAL** – Mascarpone, ost, 4 forskellige svampe, troffelsauce, pinjekerner og høvlet parmesan	83,-	133,-
24	**LAKSE SPECIAL** – Mascarpone, ost, spinat, laks, rucola, pesto og soltørrede tomater	84,-	134,-
25	**BRESAOLA SPECIAL** – Mascarpone, ost, bresaola (røget okseinderlår), rucola, pesto og høvlet parmesan	87,-	137,-
26	**MARINARA SPECIAL** – Tomatsauce, ost, hvidløg, capers, ansjoser og oliven	83,-	133,-
27	**PESCATORE SPECIAL** – Tomatsauce, ost, hvidløg, rejer og hvidvinsdampede blåmuslinger	83,-	133,-
28	**NAPOLI** – Tomatsauce, ost, gorgonzola, salami og paprika	74,-	124,-
29	**CASALGUIDI** – Tomatsauce, ost, oksestrimler, iceberg, tomat, agurk og creme fraiche dressing	72,-	122,-

PIZZA

		alm	fam
101	**DANSKER**: tomat, ost, skinke, peporoni, kødboller, chili, hvidløg	85	135,-
102	**AMORA**: tomat, ost, bacon, kylling, pesto	85,-	135,-
103	**KEBAB**: tomat, ost, kebab, champion, paprika	85,-	135,-
104	**VIRUM** tomat, ost, kødstrimler, bacon, cocktailpølser, chili, hvidløg	85,-	135,-
105	**ADO**:tomat, ost, ventricina piccante salami, oliven, feta	85,-	135,-
106	**SPAGHETTI** (indbagt) ost, spaghetti, kødsauce	70,-	

STORE INDBAGTE

PIZZA SANDWICH

Alle pizzasandwich serveres med rucola, iceberg, pesto og cremefraiche dressing.

30 **GORGONZOLA** – Skinke, gorgonzola, champignon og løg 62,-
31 **SKINKE** – Skinke, ost og champignon 62,-
32 **KYLLING** – Kyllingestrimler, ost, champignon og løg 62,-
33 **KØDSTRIMLER** – Oksekød, ost, champignon og paprika 62,-
34 **SALAMI** – Salami, ost, paprika og løg 62,-
35 **TUN** – Tun, ost og løg 62,-

LUNE ITALIENSKE SANDWICH

Alle sandwich serveres med ost, rucola, grøn og rød pesto

36 **PARMASKINKE** (lufttørret skinke) 58,-
37 **RØGET LAKS** 64,-
38 **STÆRK SALAMI** (Ventricina Piccante salami) 58,-
39 **TUN** – Tunmousse 64,-
40 **BRESAOLA** (røget okseinderlår) 68,-
41 **KYLLING** (grillet kyllingebryst) – Paprika og bacon 58,-

PASTA

42 **LASAGNE AL FORNO** – gratineret pasta med kødsauce 61,-
43 **PENNE ALTOPALATO**
pasta med oksemørbrad og peberfrugt i let sennepsflødesauce 82,-
44 **TORTELLINI** – pasta med skinke, ost, champignon og bacon i flødesauce 62,-
45 **SPAGHETTI BOLOGNESE** spaghetti med kødsauce 59,-
46 **SPAGHETTI MARINARA** – spaghetti med muslinger, rejer og hvidløg 76,-
47 **SPAGHETTI CARBONARA** – spaghetti med bacon, æg og flødesauce 68,-
48 **PENNE AL LIMONE**
penne med citronmarinerede cherrytomater, hvidløg, frisk basilikum og høvlet parmesan 62,-
49 **FETTUCINE FUNGHI MISTI**
båndspaghetti, 4 forskellige svampe, troffelsauce, pinjekerner, høvlet parmesan i flødesauce 78,-
50 **SPAGHETTI CON GAMBERONI** – spaghetti med tigerrejer, cherry tomater, olivenolie, frisk basilikum, hvidløg og chili 84,-
51 **SPAGHETTI CON CREMA DI SALMONE AFFUMICATO**
spaghetti i en cremet sauce af røget laks og spinat 78,-

HJEMMELAVEDE BURGERE

52 **LATINOS BURGER** - grillet oksekød
med ost, bacon, salatmayo og ketchup
Serveres med kartoffelbåde og tzatziki 89,- 114,-

53 **LATINOS HOT SPICY BURGER** - grillet oksekød
med ost, salatmayo, jalapenos
og chili dressing.
Serveres med pommes frites og chilimayo 89,- 114,-

54 **LATINOS LUXUS BURGER** - grillet oksekød
med salatmayo, pesto, mozzarellaost og urtedressing.
Serveres med kartoffelbåde og hvidløgs dip 89,- 114,-

55 **CHICAGO BURGER** - grillet oksekød
med salatmayo, ost, barbeque
Serveres med pommes frites og barbeque dip 89,- 114,-

56 **LATINOS CHESSE BURGER** - grillet oksekød
med ost, salatmayo og ketchup
Serveres med pommes frites og salatmayo 89,- 114,-

57 **MEXICAN BURGER** - grillet oksekød
med ost, salatmayo, ketchup
og jalapenos.
Serveres med nachos og guacamole 89,- 114,-

58 **TEXAS BURGER** - grillet oksekød
med spejlæg, bacon, blødeløg, salatmayo og ketchup
Serveres med kartoffelbåde og hvidløgs dip 89,- 114,-

59 **LATINOS GRÆSK BURGER** - grillet oksekød
med fetaost, grillet peber, salatmayo
og tzatziki
Serveres med kartoffelbåde og tzatziki 89,- 114,-

60 **LATINOS CHICKEN BURGER** - grillet kylling
med salatmayo, ost, bacon og karrydressing
Serveres med kartoffelbåde og guacamole 89,-

61 **LATINOS LAKSE BURGER** - grillet laks
med salatmayo, grillet peber, rucola og dilddressing
Serveres med kartoffelbåde og guacamole 96,-

62 **LAKSE BURGER** - grillet laks
med salatmayo, grillet peber, rucalo og tzatziki
Serveres med kartoffelbåde og tzatziki 96,-

63 **LATINOS SPICY CHICKEN BURGER** - grillet kylling
med salatmayo, ost, jalapenos og chili dressing
Sereveres med kartoffelbåde og guacamole 89,- 114,-

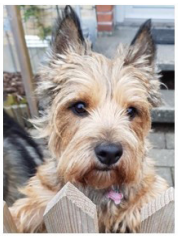
64 **MEXICAN CHICKEN BURGER** - grillet kylling
med salatmayo, ost, jalapenos og ketchup
Serveres med nachos og guacamole 89,- 114,-

65 **LATINOS SPECIAL BURGER** - grillet oksekød
med salatmayo, ost, aubergine
og creme fraiche
Serveres med kartoffelbåde og hvidløgsdip 89,- 114,-

66 **HAWAII BURGER** - grillet oksekød
med salatmayo, ost, pickles, ananas
og creme fraiche
Serveres med pommes frites og hvidløgsdip 89,- 114,-

67 **LATINOS GRØNTSAGS BURGER** - grillet oksekød
med brødbund, grøntsagstop, salatmayo,
urtedressing og mozzarellaost.
Serveres med kartoffelbåde og hvidløgs dip 89,- 114,-

Lexi's venner



Vupti er bare sådan en skøn veninde, der bor ikke langt fra mig. Hele sommeren mødtes vi tit om morgenen – et eller andet sted på morgenturen – og vi syntes bare, det var så hyggeligt at gå sammen og småsnuse, mens vores mødre lige ordnede verdenssituationen og diskuterede dagens udfordringer.

Hej Vupti, kom op til lågen og få en snak

Nu er det efterår, snart rigtig vinter, det er mørkt, og der går længere tid imellem, vi "løber sammen" til "snusning", og det savner jeg, men sådan er det med alle vennerne, lige så snart det bliver mørkt. Så får vores mennesker nogle andre rutiner, og det går så ud over os.

Nå – men jeg har nu faktisk også en hel del at gøre ude i baghaven med musene, for de gemmer sig inde under skuret, når jeg løber efter dem, og der kan jeg ikke mave mig ind. Meeeen !!!! jeg holder dem i skak, for jeg kan nemlig ligge meget stille, meget længe ved deres gemmested, og så løber de i hvert fald ikke ind i huset, for det bryder vi os ikke om.

Det er længe siden, hva' - vil du ikke have en godbid?

Fakta:

Vupti er af racen Basset fauve de Bretagne, og racen har en utrolig spændende historie. Navnet Bretagne stammer fra en halvø i Frankrig, hvor der længe levede store flokke ulve, der udgjorde en stor trussel imod fårene. Man udviklede derfor den nu uddøde Grand gruffon de Bretagne.

Da ulvene med tiden uddøde, udviklede man i stedet den mindre hund, der kunne bruges til jagt på storvildt i aristokratiet. Med den franske revolution i 1789 tilkæmpede folket sig retten til at gå på jagt. De skulle bruge en endnu mindre hund, da de jagede til fods og ikke til hest. Man fremavlede derfor den lavbenede Basset fauve de Bretagne.

Vupti er en lille glad, livlig og børnevenlig hund med et ret selvstændigt temperament. En dejlig familiehund, som kræver en fast og kærlig hånd. Hun behøver ikke meget motion, men skal aktiveres og elsker selskab og opmærksomhed. En Basset Fauve har et udpræget jagthjerte, og får den færten af noget, er den væk i et nu men kommer altid tilbage .

TÆT PÅ **BAGSIDEN**

Vinder af sidste kryds og tværs
Anne Hesselgreen, Elmevang 53; 2830 Virum
Vinderen bliver kontaktet af redaktionen.

★	KOMPO-NIST	FUGL	JAGT-OMRÅDE	TONE	JORD	MEDIE-HUS	★	SMØRRE-BRØD	MENER	TONER	APPA-RAT
AFFALD							STJERNE / SNYLTER				
GOLF-PLØK				LAND / SMÅ SLAG							
SLING-RER						BÆLTE / RETNING					
TONE		HOT / GR. TEGN			HASTER / ENTRE					EN / HØJ	
KALKU-LERER									LEVE / FINT		
KIGGE			FYR / FUGL				BIB. NAVN / TOSSET				CHOKE-REDE
FJORD						DYR / FOR-FATTER					
★	LIDELSE / KAMP			MATE-RIALE / HUGGE					KILOPOND / BEFA-LING		
REEL					KOPIER / STEDORD						
EN		SANGER / STATS-MAND					MÅLER / STED-NAVN			HOLM / TONER	
KEND.-BOGST.			GR. TEGN / MEGA-BYTE			DYR / TRÆ					
DYR								LIGE / LITER			
BEHOL-DER					STIVNE						

Se konkurrencebetingelserne på bagsiden

Avisen er gratis, men ikke gratis at producere.
Bidrag modtages gerne på mobilepay: 525099

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

VirumSorgenfriAvis.dk

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

Øvrige frivillige medarbejdere:
Kim Engelbrechtsen - ke@virumsorgenfriavis.dk
Thomas Leo Hansen - tlh@virumsorgenfriavis.dk
Hanne Isabella Pedersen - hip@virumsorgenfriavis.dk
Jan Carlsson - jc@virumsorgenfriavis.dk

Ønsker du at være frivillig på avisen, kontakt redaktion

Redaktionelt stof
Redaktionelt stof sendes som wordfil eller lignende som færdigt materiale.
Billeder sendes i jpeg eller PNG fil.
redaktion@virumsorgenfriavis.dk
Næste udgivelse: 16. november 2020
Deadline 11. november 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 % rabat

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, REMA 1000, Føtex, Igen på Virum Torv , postbutikken på Grønnevej samt på redaktionen, Sorgenfri Torv 4.
Oplag 1400-1800 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.

REMA 1000
VIRUM
– din lokale butik!
Åben 7-22

ELHOLM BEGRAVELSE
Tlf. 4583 4530 Vi træffes døgnet rundt
Grønnevej 83 . Virum . www.elholmbegravelse.dk

PREMIER – SKILTE
TRYK FOTO
Sorgenfri Torv 4 – 60 66 76 26

Ringkjøbing Landbobank
Private Banking

KONKURRENCE

Løs kryds og tværsen på side 30 og send svaret til konkurrence@virumsorgenfriavis.dk

Sæt bogstaverne i de grå felter sammen til et ord og send os ordet senest den 11. november.

Gevinst: et gavekort på 200 kr. til et lokalt spisested.

Ring
76 249 550
for en uforpligtende dialog

Passionen for vores kunder flytter med til
Kongevejen 272A i Virum – for foden af Geels Bakke

Private Banking Holte
Kongevejen 272A · 2830 Virum
Tlf. 76 249 550
landbobanken.dk/privatebanking

Ringkjøbing Landbobank
Private Banking