



VirumSorgenfriAvis.dk

Dine lokale nyheder hver 14. dag GRATIS

2



Masser af jul på Frilandsmuseet
- læs mere på side 25



I 10 år har Niels Nyholm solgt
juletræer i Sorgenfri - læs side 27



Aktiviteter på Virum Gymnasi-
um - på trods af coronaen - læs
side 10



Hjerner til julen

Henriette fra Virum laver smukke keramiske hjertesåle og er samtidig forfatter til 25 bøger.

Læs historien om den kreative skolelærer, der skriver med baggrund i egne menneskelige erfaringer.

Læs side 21

Juletræer i Sorgenfri (ved kirken)



10 år i Sorgenfri



**Åben:
hver dag 8-21**

**Vi bringer dit
juletræ til døren**

**Coronasikrede
pebernødder til børnene**

Alle coronaregler bliver overholdt
køb juletræet i god tid – så står i ikke så tæt

50

Når jeg ser tilbage på august 2018, ser jeg tilbage med glæde, fordi det var her, Virum-Sorgenfri Avis blev startet. De første numre som Virum-Sorgenfri Nyt men herefter som avis.

Som en aktiv nyhedsformidler i vores lokale område har vi ramt en lille åre, som manglede. Vi synes selv, og det kan vi mærke på mange af vore læsere, at man er glad for lokale nyheder og reportager, som man kan forholde sig til.

Vi lever i en globaliseret verden, hvor nyhedsstrømmen hele tiden er ret stor, ikke mindst på de sociale medier. Derfor er der mange, der føler at det er dejligt at komme helt ned på jorden og læse om det, der rører sig i det lille lokalsamfund i Virum og Sorgenfri.

Vi har været lidt heldige at ramme ned i en periode, hvor udviklingen både i Virum og Sorgenfri har været stor hvad angår nye byområder, så på den front har der været meget at berette om, men vi lever heldigvis i et område med stor udvikling også fremover.

Vi har et landbrugsmuseum, der er ved at blive bygget om, vi har en Circle K grund, som skal bebygges og et stort område på hjørnet af Virumgårdsvej og Virumvej, som skal ryddes – så der er masser at tage fat på.

Derudover bliver der ved med at være spændende personligheder og forretninger, institutioner, foreninger – ja listen er lang, der vil altid være spændende lokal stof i Virum og Sorgenfri. Avisen bliver produceret af frivillige, der synes det er sjovt at deltage i arbejdet enten som journalister, fotografer, filmfolk, udbringere eller hvad der ellers foregår på en avis.

I dag er vi fem faste frivillige tilknyttet avisen. Dertil kommer de freelance-medarbejdere, der

ikke er med i redaktionen, men som løbende sender artikler ind.

To nye frivillige har meldt sig til at være med i det nye år, men vi kan altid bruge flere frivillige, så har du lyst, så kontakt os enten for at deltage fast i redaktionen, eller blot til at skrive artikler om specielle emner som kunne have offentlighedens interesse.

Vi ser frem til samarbejdet med de nye frivillige medarbejdere og ser frem til de næste 50 numre af avisen.

Jubilæumsgave.

Da avisen med denne udgivelse, har sendt de første 50 numre på gaden, så ønsker vi os en fødselsdagsgave. Avisen koster penge at fremstille, og har du lyst til at støtte med en 50'er, så er du velkommen til at betale på mobilepay. (se nedenfor) Så bakker du op om avisen og er med til at sikre avisen for fremtiden.



Hans-Jørgen Bundgaard

Avisen er udkommet 50 gange



Avisens ønskeseddel
50,- kr. MP: 525099

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

Sinatur Hotel & Konference (Hotel Frederiksdal)

skaber værdi af kaffegrums

Tekst og foto: Sinatur Hotel

Næste gang du overnatter på et af landets seks Sinatur-hoteller, får du en ny bæredygtig oplevelse. Hotellets sæbe, shampoo og fugtighedscreme indeholder nemlig olier, der er udvundet af kaffegrums, og det har din hud rigtig godt af.

Sinatur Hotel & Konference har indgået et banebrydende samarbejde med Danmarks første cirkulære virksomhed, Kaffe Bueno, som blev grundlagt i 2016 af Alejandro Franco, Juan Medina og Camilo Fernandez. Inden længe begynder Kaffe Bueno at indsamle kaffeaffaldet fra Sinatur Hotel & Konference, udvinde kaffeolien og bruge den til shampoo, sæber og fugtighedscremer, som vil være tilgængelige på alle Sinaturs hoteller. Olien er meget velegnet: En kemisk analyse har vist, at den indeholder stoffer, der blandt andet kan øge hudens fugtindhold og beskytte mod solens skadelige stråler.



Produkterne af kaffegrums

En bæredygtig cirkulær økonomi

Kaffebønner indeholder en lang række nyttige næringsstoffer, og vi udnytter kun 1 % af dem, når vi brygger en kop kaffe. Derfor er kaffegrums reelt ikke affald, men en værdifuld ressource. Det fortæller Claus Nielsen, som er direktør for Frederiksdal Sinatur Hotel & Konference, og som fik ideen til at samarbejde med de tre unge colombianere i Kaffe Bueno.



Claus og Alejandro

”I Sinatur har vi jo en bæredygtig strategi. Vi genanvender 73 % af vores affald, og det er vores mål at blive 100 % affaldsfrie inden 2030. Alle de produkter, vi bruger på hotellerne, skal altså indgå i den cirkulære økonomi, som kaffeprojektet er et fantastisk eksempel på. Vi arbejder også på at blive CO2-positive, så det er planen, at kaffegrumset skal hentes pr. el-bil eller el-cykel.”



Renli

Fra affald til madvarer

Sinatur har samarbejdet med Kaffe Buenos ejere om at udvikle både forretningen og produkterne, fortsætter Claus Nielsen:

”Vi har blandt andet holdt en ”charity dinner” på Sixtus Sinatur Hotel & Konference, så vi kunne skaffe midler til en ny produktionshal i Danmark til Kaffe Bueno. Forarbejdningen af bønnerne skal jo foregå lokalt, hvis det skal give mening. Nu bliver olien udvundet i Søborg, og Kaffe Bueno har også fundet anvendelse for resten af grumset. Det bliver til kaffemel, som vores kokke blandt andet kan bruge til at bage lækker brød af.”

fortsættes

fortsat

”Jeg kan fortælle den gode historie helt kort til vores gæster: Den kaffe, du drak i går, bruger du som hårshampoo i morgen”

Yderligere information, kontakt venligst:
Claus Nielsen, direktør for Frederiksdal Sinatur
Hotel & Konference
Mobil: 2999 0213
Mail: clni@sinatur.dk
Læs mere om Sinaturs samfundsambition



Produkterne

Mette Rytsel og Team Fred er igen indstillet til fin pris

Denne gang er det prisen ”European BeActive Award” det gælder

af Hans-Jørgen Bundgaard

Hvert år afholder EU en sportsuge der hedder European Week of sport - alle kan deltage i sportsugen. Mette Rytsel er indstillet til en EU pris, hvor der ud af 90 indstillinger er udvalgt 3 finalister i tre kategorier. Mette Rytsel er indstillet i kategorien Local Hero.

To danske initiativer er i alt udvalgt til finalen om #BeActive awards 2020.

Vinderne bliver annonceret 8. december.

Den ene er i kategorien ”Workplace” hvor House of Code i Odense er nomineret.

Det er flot at Mette igen er nomineret med Team Fred. Som det blev omtalt her i avisen, vandt Mette



Mette Rytsel

Rytsel med team Fred DGI's idrætspris for ildsjæle ved den seneste store uddeling af priser for 2019.

Team Fred er nu landsdækkende så det er takket være flere klubbers store opbakning at Mette nu høster den anerkendelse, da der er mange ildsjæle der støtter op om Team Fred projektet.

DGI, Dansk Tennissport og Parasport Danmark er gået ind i projektet og har overtaget styringen og søger fonde.

I Virum har Danske Banks lokale pulje støttet projektet senest, så Team Fred har fået egne padel bat og støtte til tennis og padel træning.

Team Fred er kommet super godt i gang med padel som spilles i Pro padel i Nordhavn, hvor kulturministeriet har haft en pulje, så Team Fred spillerne har haft mulighed for ekstra oplevelser som f.eks. at træne med en fra padellandsholdet eller træne med Patrick Wozniacki. Derudover har Team Fred i Virum trænet med Frederik Løchte Nielsen (Wimbledon doublemesteren)



Mette Rytsel, sportschefen Claus Løpke i VST, Christoffer Munk fra Danske Bank og formanden Torsten Foersom i VST



Skjern Bank ønsker alle en glædelig jul

Skjern Bank er din lokale bank i Virum. Vi har tid til dig, når du har tid. Ring til os for en uforpligtende snak omkring dine bankforretninger. Vi holder gerne både telefonmøder, onlinemøder samt aftalte fysiske møder. Kontakt os på telefon 9682 1480. Vi glæder os til at høre fra dig.



 **SKJERN BANK**

Frederiksdalsvej 65 • 2830 Virum • skjernbank.dk • tlf. 9682 1480



af Niels-Kristian Petersen

Lidt lokalhistorie om vejnavnet Bernhard Olsensvej

I Lyngby-Bogen 1992 står der følgende om vejnavnet: Opkaldt efter Bernhard Olsen (1832-1922). Berhard Olsen var oprindelig tegner og deltog som løjtnant i krigen 1864. Senere blev han teaterkostumier, direktør for Tivoli og leder af Panoptikon, som han selv havde grundlagt. Han grundlagde også Dansk Folkemuseum og Frilandsmuseet, som han var direktør for i 1885. Bernhard Olsens urne er nedsat på Frilandsmuseet



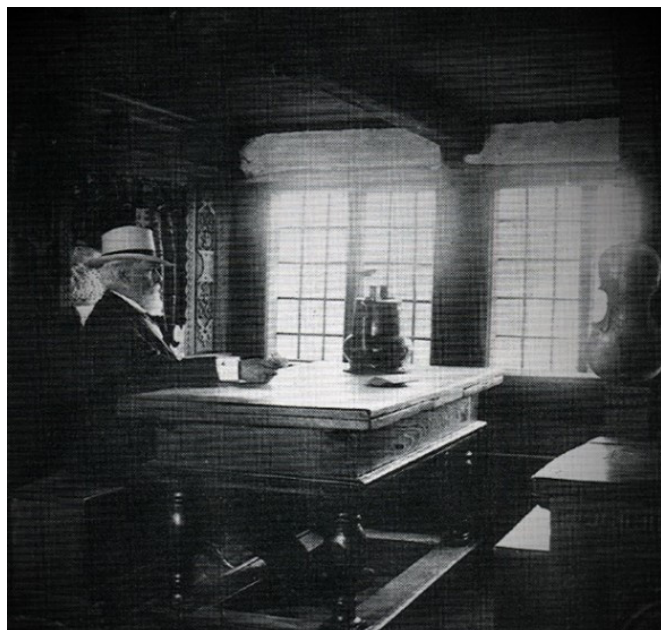
”Færøstuen” Frilandsmuseet i Lyngby. Her genkendelige Bernhard Olsen med sommerhat klædt i sort med et prægtigt skæg. Postkort. Poul Elfelts Forlag. Eneret No. 232. Fotograf Peter Elfelt(1866-1931). Ca. 1905.

Direktøren for Nationalmuseet Sophus Müller havde ikke meget tilovers for Bernhard Olsens Dansk Folkemuseum, disse interiør-eksteriør museer havde ikke den store videnskabelige berettigelse, men det betød blot, at Bernhard Olsen kæmpede videre for at oprette et nyt museum på et nyt areal, da der ikke rigtig længere var plads nok i Panoptikon og Kongens Have. Efter et besøg på Lyngby Landbrugsskole og en snak med forstander J.C. la Cour slog han til.



Et Telefon Telegram blev sendt den 1.7. 1899 kl. 7 til nationalmuseets direktør dr. Mollerup, hvor i den berømte sætning ”Jeg har i Dag købt 12 Tønder Land til Bygningsmuseum”. Areal lå netop øst for Kongevejen op mod Lyngby Landbrugs skole og Grundtvigs Højskole, i dag en del af museets areal og et af de mest besøgte museer i Danmark, nemlig Frilandsmuseet .

I sommeren 1901 kunne Bernhard Olsen åbne Dansk Folkemuseum/Frilandsmuseet med bygninger hentet øst for Øresund og den saksiske gård Ostenfeld. Indgangen til museet blev placeret i den nordlige ende af Sorgenfri slotshave kaldet Rosenstien.



Bernhard Olsen til bords i stuen på Ostenfeldgården. Foto Elfelt. Ca. 1910.



Der festes d. 8. august 1910, hvor Dansk Folkemuseum/Frilandsmuseet fejrede 25 års jubilæum. Nationalmuseets direktør dr. Mackeprang og Bernhard Olsen klinker tillykke med hinanden. Ukendt fotograf. 1910.

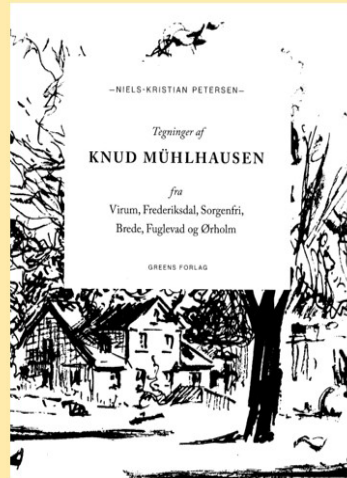


Frilandsmuseet. Indgangspavillon norsk bygningsstil. Midt i billedet, en meget skægget herre, nemlig Bernhard Olsen., der er let genkendelige på fotos. Postkort. Ca. 1905.

Fra sin tid som direktør i Tivoli var Berhard Olsen bevidst om at blomster, træer og et stort blomsterflor var med til at tiltrække besøgende.



NY LOKALHISTORISK BOG:



TEGNINGER AF
KNUD
MÜHLHAUSEN
FRA VIRUM,
FREDERIKSDAL,
SORGENFRI,
BREDE,
FUGLEVAD og
ØRHOLM.

Bogen er udgivet af Greens Forlag og kan købes hos Greens Boghandel, Sorgenfri Torv eller online (ISBN 978 87 92588 37 1).
Bogen koster kr. 149,95.

Permanent badebro ved Frederiksdal Fribad

af Kim Engelbrechtsen

Ideen om en permanent badebro er kommet et skridt videre. Rådgivningsfirmaet COWI har lavet et forslag, som med udgangspunkt i det nuværende design vil udføre trappenedgange til vandet og lave et "T" ude, hvor vandet er dybest

Der er godt nyt for alle os, der nyder at bade i Furesøen – året rundt. Det ser nemlig ud til, at Foreningen Frederiksdal Fribads forslag om en permanent badebro bliver til noget. Kommunens forvaltning har netop besluttet, at der skal arbejdes videre med



Broen som den ser ud hver sommer

et projekt, som COWI har udarbejdet.

Dette projekt går ud på at fjerne den nuværende badebro, som tages ind af kommunen hvert efterår og opsættes inden sommersæsonen, og i stedet lave en permanent udgave af broen.

Der ændres ikke på parkeringsforholdene, da det ikke vurderes sandsynligt, at der vil opstå et større parkeringsbehov som følge af, at broen også er åben om vinteren. Der ændres heller ikke på den nuværende dækning af omklædnings- og toiletforhold.

Læs mere om forvaltningens beslutning her:



Der har før været en fast træbro ved Frederiksdal Fribad

Fem fede Dage i november på Virum Gymnasium

Af prorektor. Birgit Riedel Langvad

Virum Gymnasiums Miljøråd satte i uge 47 fokus på bæredygtighed med den landsdækkende event 'Fem Fede Dage' i regi af Ung Energi. Hver dag havde sit tema og anviste konkrete eksempler på, hvordan den enkelte kan gøre en grøn forskel i hverdagen:

Mode-mandag 16/11

Fokus på genbrugsmode & Upcycling. Få inspiration og fif og deltag i elevernes præmie-quiz.

Tøjgenbrugs-tirsdag 17/11

Kom med det tøj, du ikke bruger og tag på stativerne i forhallen, hvad du selv kan bruge.



Opdelings-onsdag 18/11

Brug affaldssorterings-stationen i forhallen.



Transport-torsdag 19/11

Der er (luft-)high-fives og friskbagte grovboller til alle de første cyklister fra morgenstunden.



Der var friske boller til de cyklende

Falafel-fredag 20/11

Glæd jer til dejlige vegetar-falafler i kantinen.



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 Gymnasium skriver debatindlæg for at styrke elevernes demokratiske duelighed

af Birgit Riedel Langvad, vicerektor

Demokratisk dannelse, skrivelyst, engagement og tillid til egne evner udi at forbedre vores fælles verden – det er egenskaber, vi på Virum Gymnasium gerne vil styrke hos eleverne. Så for tredje år i træk havde hele vores 2g-årgang på over 350 elever i oktober et intensivt kursus i autentisk skrivning på to dage ved skolens dansklærere om argumentation, det gode debatindlæg og sproglig gennemslagskraft. Anne Sophia Hermansen, tidligere debatredaktør og nu kulturredaktør på Berlingske, indledte de to dage med et foredrag om tendenser i offentligheden og kriterier for det gode debatindlæg. Og hun havde to klare budskaber med til eleverne: Næsten ingen unge blander sig i (avis)debatterne – kom nu på banen! Og: Hvis ikke I selv råber op, bliver det de voksne, der fortsat definerer jer (som uengagerede, fordrukne, dumme, 12-talspiger osv.). Dernæst skulle eleverne individuelt producere et godt debatindlæg med en holdning til et emne, de

selv finder vigtigt. Og for at stille eleverne i en mere autentisk situation – og motivere dem ekstra meget – har Virum Gymnasium endvidere et samarbejde med Politikens debatredaktør, som læser de 26 bedste debatindlæg fra VG's 13 2g-klasser og trykker udvalgte i Politiken.

Således har VG's elever igen i år fået en god oplevelse under overskriften 'Den aktive samfundsborger' og fået boostet deres deltagelses- og skrivelyst – og nogle få har endda fået æren af gennem en landsdækkende avis at påvirke på samfundets helt store scene.



Anne Sophia Hermansen (Foto VG)

”Næste sommer” findes ikke, når du er ung.

Clara Rposa Niedziella 2.a, Virum Gymnasium

Når mine forældre og deres omgangskreds snakker om deres gymnasietid, hører jeg dem altid omtale denne tid som noget særligt. ”En tid man aldrig glemmer”, ”Husk, at nyd det!” og ”3 år man aldrig får tilbage”. Men sådan kommer jeg ikke til at mindes min gymnasietid, når jeg en dag skal fortælle mine egne børn om min tid på gymnasiet. Jeg kan fortælle dem om virtuel undervisning, aflyste gymnasiefester og nedsat socialt samvær. Jeg kan fortælle om en tid, hvor jeg skulle sidde hjemme på mit værelse og høre samtlige medier og politikere berette om, hvordan de unge opførte sig uansvarligt og respektløst. ”Festglade unge mødes til piratfester under Coronaudbrud” og ”Adfærdsforsker advarer: De unge bliver de store smittespredere” er eksempler på overskrifter, der fremstiller den unge generation som hensynsløse og fordrukne. Jeg er træt af den måde, hvorpå medierne portrætterer den unge generation. Vi bliver fremstillet som egocentrerede mennesker, ude af stand til at udvise samfundssind. Forestil dig, kære læser, hvordan det må være at skulle lægge øre til dette. Samtidig med, at alle de begivenheder og oplevelser, du har set

frem til, forsvinder for øjnene af dig.

”Næste sommer” findes ikke, når du er ung. Sådan lyder et citat fra Norges Sundhedsminister Bent Høje. Vi får ikke den tabte tid igen. De år, vi går i gymnasiet, er essentielle for vores personlige udvikling og identitetsdannelse. Disse år har betydning for, hvem vi bliver senere hen i livet. Det er ”vigtige år”, som vi bruger på at finde os selv og skabe vores identitet. Der er stor forskel på, hvor meget et menneske udvikler sig i alderen 15 til 20 år, i forhold til den ændring, der sker i voksenlivet fra 45 til 50.

Ja, vi overlever. En aflyst studietur eller 18-års fødselsdag, er ikke jordens undergang, men når du er ung, er det disse begivenheder, du ser frem til. Det at kunne glæde sig til noget giver motivation og kampgejst til at komme igennem de hårde dage og de mange afleveringer. At blive udskammet af medierne hjælper ikke på vores motivation. Selvfølgelig er der unge, såvel som voksne, der ikke mener, at regeringens forholdsregler gælder for dem. Men vi er mange, som bekymrer os om vores medmennesker. For vi er ikke så ligeglade, som I tror vi er!

Har du også travlt med at sidde og trille tommelfingre over skærmen?

Emilie Duhn Kruse, 2c

Jeg er træt af, at hver gang jeg surfer på nettet, tænder mit fjernsyn - åbner et nyhedsmedie, er det eneste der for tiden er at finde overfladiske problemer, der burde diskuteres bag lukkede døre. Hvad blev der af mit koralrev? Siden hvornår er en hånd på et lår blevet et mere væsentligt problem end vores hjem? Vores ståsted. Jeg er træt af at høre om, hvad min generation kunne gøre bedre. Hvad med dig selv? Hvad blev der af fortalere for koalaerne, fiskene og skildpadderne? Mens MeToo og Covid-19 debatter løber over skærmen, drukner vores klode i plastik. Men det er tilsyneladende et fortrængt problem blandt de aktuelle overdiskuterede emner. Hver dag bliver der i gennemsnit produceret over 820.000 tons plastik. Og meget af dette ender i naturen. Det har store konsekvenser for dyrelivet både på land og i havet. Også koraler ødelægges af de store mængder flydende plastik. Kan det her virkelig være rigtigt? Forskere mener, at der vil være mere plastik end fisk i havene om 20 år. Hvad i alverden sker der. Kan det være sandt, at vi mennesker selv skal udrydde det eneste sted vi har sammen, nemlig jorden?

Fordi vi ikke kan benytte mere bæredygtige midler end plastik, bliver det fortsat produceret i stor stil over hele verdenen. Og vil fortsat være et truende problem.

Fordi vi ikke kan benytte plastikken fornuftigt og ansvarligt, dræber vi planeten. DU er med til at ødelægge vores hjem.

Fordi vi er for dovne, for ligeglade, for korttænkende, destruerer vi levestedet for millioner af dyreliv. Vi ødelægger deres levested- ikke kun vores eget.

Så hvorfor søren skal jeg fyldes med viden om en hånd på et lår, når mit hjem er et blink fra at leve under en brændende himmel?

Hvis vi hver især sætter det altafgørende sekund af til at tænke os om, hvad kan det så ikke gøre af forskel? Der er så mange muligheder, og det kræver så lidt af os. Men det gør en verden til forskel.

Du er nødt til at stoppe med at tænke, at din indsats ikke ville gøre en forskel i det store billede. Det gør den, og vi er nødt til at lægge pres på politikkerne for at træffe nogle mere bæredygtige beslutninger. Vi skal være ambitiøse, hvad angår klimapolitik. Du, jeg og de må tage sig sammen og lade være med at tro vi opnår et klimavenligt land, hvis ingen ændrer adfærd. Lad os stå sammen og sikre os en lysere fremtid. Hvis ikke for din egen skyld, så for dine efterkommeres.

I Virum cykles der også på fortovene.

Efter vor artikler i seneste nr. af avisen har, vi fået en læserkommentar til generende cyklister på fortove. Vi bringer her kommentaren i sin helhed

Kommentar: Inger Hendrup, Virum

Den 16. November skrev I om cyklister. Det værste sted er en lille gangsti mellem Hasselvej og Askevænget lige overfor Ahornvej. Om sommeren er den spærret af bomme, dog ikke om vinteren for så kan vejvæsenet ikke rydde stien. For en del år siden satte politiet skilte op om cykling forbudt, det gjorde de også under broen ved Virumhallen, men det bliver ikke respekteret. Omkring kl. 8 myldrer det med cyklister, der ikke kan gå de ca. 50 meter, små børn der skal i børnehaven så der er alle aldre fra 0-90? Men det er cyklister-

ne ligeglade med.

Når eleverne skal ud på deres cykelture i skoletiden, cykler både elever og lærere på gangstien. Utroligt ingen har lært færdselsreglerne som du skriver.

Knallertkørerne har også travlt med at race igennem.

Fjernsynet viste på et tidspunkt politiet udskrive bøder på Strøget mm. Fiolstræde og Købmagergade kan være slemme.

De burde også besøge Virum og Sorgenfri, (red.)

Når tankerne tager over

Af psykoterapeut Shila Søholt, Virum Krop&Sind



Shila Søholt

Tankemylder betyder, at du har mange tanker på én gang, og at du ikke kan få dem til at gå væk igen. Det føles ukontrollerbart og som om tankeimpulserne overtager din hjerne og sind. Tankemylderet i sig selv er ikke farligt, men det kan være meget ubehageligt og ødelægge søvn og livskvalitet.

Tankemylder kan opstå hos alle, enten periodisk eller over en længere periode. Det er ofte bekymringstanker med rod i både fortiden og/eller fremtiden, der roder rundt. De kunne lyde sådan her; ” De tænker sikkert”...” Hvad nu hvis”.. ”Det er jeg ikke god nok til”.

De negative tanker aktiverer dine følelser og giver uro eller direkte kropsligt ubehag, fx kvalme, ondt i maven, hovedpine mfl. Og det er meget ubehageligt at være i.

Hvorfor kommer tankerne?

Tankemylderet er et symptom på en ubalance i dit liv, der stresser dig. Det kan være for stor en arbejdsbyrde, urealistiske krav til dig selv eller fra omverden, følelsesmæssige belastninger, svært ved at sige fra, lavt selvværd, uforløste barndomsstraumer, undertrykte følelser og meget andet. Alt sammen noget, der stresser dit system og giver dig en reaktion herpå. Tankemylderet kommer mest når du slapper af og især når du skal sove, hvilket er et tegn på en overaktivering af dit nervesystem og din stressrespons. Du er egentligt klar til, at sove men stresshormonerne er vakt og kører rundt i kroppen og aktiverer tankerne. Undersøgelser viser ligeledes, at tankemylderet er en af hovedårsagerne til forringet søvn for stressramte. Så det er en god ide at tage det alvorligt, hvis tankemylder begynder at blive én del af din aftenrutine.

Symptom på noget dybere

Hvis du vil tankemylderet til livs, skal du begynde at finde ud af, hvad det er et udtryk for. Tankerne er ofte meget urealistiske og du skal derfor ikke lade dig styre af dem, men huske at se dem som et symptom på noget andet. Nogle gange ved du

godt selv, hvor problematikken kunne være, andre gange er det nødvendigt at søge dybere og det kan være nødvendigt at søge professional hjælp, fx terapi. Jeg har for eksempel nyligt haft en klient hos mig i et terapiforløb, med vedvarende tankemylder. Det viste sig, at være en følelsesmæssig overbelastning i klientens liv, hvor klienten alt for længe havde overskredet egne grænser og tilsidesat egne behov for at kunne gøre alle andre omkring sig tilfredse. Denne selvopofrende adfærd sled på klientens energi og betød endvidere, at klienten måtte undertrykke sine følelser, og det gav simpelthen en stressede tilstand over tid. Da klienten opdagede dette mønster og begyndte at arbejde på at sige mere fra - men også at sige til på egne behov - forsvandt tankemylderet, og stressen lagde sig i klientens system. Det lyder måske simpelt og på en måde kan det også til tider være det, andre gange er det meget svært og nærmest skjult at opdage selv. Derfor er terapi for nogen en god måde, at komme den bagved liggende problematik nærmere. Det er desuden altid en god ide at tage forbi din læge for at udelukke eventuel sygdom, ved vedvarende tankemylder og ubehag.

Sådan kommer du af med tankemylderet:

- 1 Træk vejret. Åndedrættet er en kilde til at regulere kroppen. Lav en kropsscanning eller en meditationsøvelse, hver dag, især før du skal sove.
- 2 Sig fra - Det er okay, at du ikke kan det, du ”plejer.”
- 3 Tal med nogen, du skal ikke være alene med dine tanker og følelser.
- 4 Hold fri. Skru ned for aftalerne og lav kun sjove, hyggelige og rare aftaler.
- 5 Gør ting, der gør dig glad. Det regulerer stresshormonerne ned.
- 6 Accepter, at lige nu er det sådan her, men sig samtidig til dig selv ”Det bliver bedre”
- 7 Tag dig selv alvorligt og undersøg, hvad tankemylderet er et udtryk for hos dig.

Her er links til to gode mindfulness øvelser:

1. Kropsscanning.
Denne øvelse er god til at komme ned i kroppen og er en hurtig øvelse på omkring 12 minutter.
<https://youtu.be/6Afa7KUO3JU>

2. Denne øvelse er en længere meditation på 24 minutter med henblik på at få ro på tanker og følelser. Den er især god inden sengetid eller ved meget uro, ubehag og tankemylder.
<https://youtu.be/vrZkcR9erng>

Surrealisme på Sophienholm

af Kim Engelbrechtsen

Det er meget, der forekommer helt surrealistisk i disse tider med corona, mundbind, mink, Fake News og Trump. Hvis du trænger til en pause fra virkelighedens surrealisme, skulle du måske tage et smut forbi Sophienholm for at se udstillingen "Den Vågne Drøm". Her kan du frem til den 10. januar se surrealistisk, metafysisk samtidskunst. Med billedkunstneren Håkan Nyström som tovhol-

forholde sig til både kunsten og livet," siger Håkan Nyström, "kunst er meget mere end det, man ser. Derfor kalder vi udstillingen Den vågne drøm." Udstillingen er arrangeret af Lyngby Kunstforening og har modtaget økonomisk støtte fra Knud Højgaards Fond og Danske Bank i Lyngbys Fond. Sophienholm er lukket d. 24., 25. og 31. december samt 1. januar.



Gert Brasque

der tæller gruppen Gerd Brasque, Martin Burridge, Ronald Burns, Børge Christiansen, Poul Janus Ipsen, Aleksander Kosmala, Carsten Krogstrup, Thor Lindeneg, Erik Mortensen, Bente Olesen Nyström og Roland Schneiderei. Nogle af gruppen er medlemmer af kunstnergruppen Cirrus.

"Surrealisme er ikke en stil, men jo en måde at



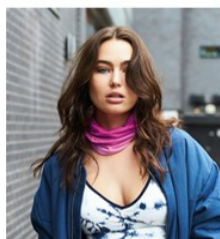
Bente Olesen Nyström

Masser af anderledes og individuelle julegaver

Vi trykker på
tøj fra dag-dag



Stor
strandtaske
Poris. 99,- kr.



MORF
I microfiber, mange farver
29,- kr.



Bøllehatte
Fra 35,- kr



Caps.
Stort udvalg

PREMIERSKILTE-TRYK-FOTO

Fra 35,-

Sorgenfri Torv 4, 60 66 76 26

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
www.facebook.com/VirumCykler

45 85 36 20

Exam. Zoneterapeut & Nerverefleksolog

JULEKLIPPEKORT

Spar 200 kr. med 3 klip og 400 kr. med 5 klip

Sisse Dam

Virumgade 7 - 2830 Virum

Tlf: 2076 4848 *Læg en besked - jeg ringer tilbage*

www.zoneterapeut.sd-freelance.dk



RAB
Registreret Alternativ Behandler



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



Shila Søholt

Psykoterapeut, MPF

Virumvej 90 a, 1. sal, 2830 Virum

Tlf: 22 13 95 57

Kontakt@shilasoholt.dk

AUT. BOLIGADVOKAT
TESTAMENTER
DØDSBOBEHANDLING



ADVOKAT NIELS RAMBERG
Certificeret boligadvokat

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

Virum Rens og Vask

www.rekordvask.com

Vi tilbyder ALT indenfor rens, vask,
rul, reparationer, skind, pels.
Fx. persienne-rens, pelsopbevaring,
forandringer på tøj, skind, pels mm.

Pensionist
rabat

Henter
bringer

Tlf. 45 85 17 39 eller 45 85 81 47

Henter
bringer

Stort udvalg i mundbind – visir m.m.

Mange mønstre
mange farver.



Eget tryk

PREMIERSKILTE-TRYK-FOTO
Sorgenfri Torv 4, 60 66 76 26



En svær tid som ensom

Rekordmange ensomme under coronakrisen benytter sig af digitale fællesskaber

Tekst og foto: Boblberg

*Siden starten af marts har de danske myndigheder iværksat omfattende tiltag for at undgå smit-
tespredning af Corona virussen. Dette har i den
grad vendt vores hverdag på hovedet. En hverdag
med afstand fra familie, venner og kollegaer, bety-
der, at mange er alene og føler sig ensomme. Som
følge heraf har den digitale platform Boblberg.dk
oplevet en stor stigning af brugere, der søger nye
virtuelle fællesskaber på platformen.*

År 2020 blev i den grad ikke, som vi havde forventet. Året blev vendt op og ned, da coronapandemien for alvor gjorde sit indtog i Danmark tidligere på året. Med ét slag fik mange nye betingelser – nogle har været på arbejde, andre har arbejdet hjemmefra, nogle selvstændige har måtte kaste håndklædet i ringen, nogle har været, og er stadig, isoleret fra venner og familie og mange er desværre også blevet fyret fra deres højtelskede jobs. Alt sammen pga. coronakrisen, der i den grad har medbragt store konsekvenser for samfundet. En krise, der også medfører store konsekvenser for vores sociale liv, der bl.a. får os til at føle os mere ensomme og alene. Og netop dét har den digitale fællesskabsplatform www.boblberg.dk i den grad kunne mærke på aktiviteten af brugere, der søger nye virtuelle fællesskaber.

Ensomhed har altid været et udbredt problem, men coronakrisen har fået os til italesætte samfundsproblemet, da der pludselig er mange flere, der føler ensomhed. Siden Covid-19 pandemien kom til Danmark i foråret, er trafikken på Boblberg.dk kun blevet større. Mere end 60% flere besøgende og tre gange så mange beskeder er blevet sendt under Corona sammenlignet med samme periode sidste år. Dette viser i den grad den store efterspørgsel på digitale fællesskaber og bekæmpelse af ensomhed under pandemien, hvoraf mere end 80.000 nye medlemmer har oprettet sig på Boblberg.dk siden Corona brød ud i foråret.

”Emnerne, som topper i denne tid, er lidt anderledes, end hvad vi normalt ser, da fysisk kontakt ikke er muligt i samme grad som normalt. Skrivevenner, pennevenner, nogle at tale med i telefon eller på video, gaming og generelt ensomhed og isolation fylder meget for brugerne”, fortæller Rasmus Stæhr, der er medstifter af Boblberg.dk.

At Boblberg.dk er for alle, der har lyst til at blive en del af et fællesskab, understreger tiden under v år, der har gjort brug af den virtuelle platform.

Herunder ses et udsnit af de mange brugere, der har haft stor gavn af Boblberg.dk under coronakrisen. Det er nemlig alle brugere, både mænd og kvinder i alle aldre fra 15 år op til 96



Pernille, 24 år

Fandt både gamle kammerater og nye veninder

Coronatiden med nedlukninger og ingen sociale arrangementer har gjort flere mennesker mere ensomme, og en af dem det har påvirket, er Pernille. Hun opdagede Boblberg på nettet og blev straks nysgerrig på den digitale platform. I dag har hun fundet tre gamle kammerater og to nye veninder at ses sammen med, som hun er blevet meget glad for.



Bo, 65 år

Fik kontakt til andre mennesker i en hård og sygdomspræget hverdag

At gå fra en meget aktiv hverdag, til lige pludselig at blive ramt af en alvorlig og hæmmende bindevævs-sygdom, var en utrolig hård omvæltning for Bo. Grundet Corona og hans alvorlige sygdom var Bo ekstra udsat, hvilket prægede hans ellers førhen aktive hverdag, og nu måtte han isolere sig derhjemme. På Boblberg fandt han nogle at skrive med, og det har medført meget positivt i hans hverdag.



Sara og Grethe, + 80 år

Begge over 80 år, men har fundet et nyt ven-skab i hinanden

Sara og Grethe er et godt stykke op i 80'erne, og de stiftede for nyligt begge bekendtskab med Boblberg. De søgte begge efter selskab, da alt blev lukket ned under coronaudbruddet. I dag har de mødtes blot tre gange, men snakken går lystigt hver gang. Jo mere de taler, jo mere går det op for dem, hvor mange ting de egentlig har tilfælles.

FAKTA BOKS

Boblberg.dk er en digital fællesskabsplatform med mere end 325.000 brugere. Her kan man finde andre med fælles interesser og oplevelser, helt gratis. Find nogle at tale om svære emner med, digitale fællesskaber, nye netværk og meget mere.

Se mere på <https://boblberg.dk/>



Nøddeknækkeren og jul på Lindegården

Skuespiller Nis Bank-Mikkelsen og guitar/fløjte duoen "Villén/Sjølin".

Søndag d. 13. december kl. 15 er der eventyr for hele familien, når Nøddeknækkerens tekster forvandler virkeligheden til en ren drømmeverden. Med afsæt i Hoffmanns eventyr og Tchaikovskys musik fremfører skuespiller Nis Bank-Mikkelsen og guitar/fløjte duoen "Villén/Sjølin" det verdenskendte værk for hele familien.

Der er ingen jul uden Nøddeknækkeren, en sand klassiker, der emmer af eventyr og magi for børn og barnlige sjæle: Dansende snefnug, gigantiske juletræer, yndige sukkerfeer, tindrende barneøjne, valsende blomster, frække mus og meget mere udgør eventyrets univers. Måske har man allerede mødt den magiske fortælling i Tchaikovskys ballet-version, Nøddeknækkeren, der opføres hvert år på Det kgl. Teater, ligeledes for store og små. Nis Bank-Mikkelsen vil med sin landskendte, dybe, bløde stemme læse eventyret op, mens alle de kendte melodier bliver spillet i helt nye arrangementer for guitar og fløjte, fremført af nogle af landets bedste klassiske musikere. En forestilling du ikke må gå glip af i juletiden - til enhver, der har barnetroen intakt – og til alle os, som elsker jul.

na-sikre forestillinger på Kulturstedet Lindegaard" siger Niels Halse fra Søndags-matinéerne, "og publikum kommer gerne. Vi reducerer billetantallet kraftigt, håndterer mundbind og afspritning og sørger for luft og god plads, så alle kan slappe af og nyde de dygtige optrædende. Vi må jo følge vores kulturminister, Joy Mogensen, når hun udtaler "... det bliver alt for lang en vinter, hvis vi holder op med at arrangere ting!"

Forestillingen finder sted søndag d. 13. december kl. 15 til 16.15 på Kulturstedet Lindegaarden, Bondebyen, Peter Lundsvej 8, 2800 Kongens Lyngby. Billetter på www.kulturstedetlindegaarden.dk



"Vi er efterhånden rigtig gode til at skabe coro-

Sorgenfri Kirke i julen

af Anne Katrine Berthou Sylvest

Sorgenfri Kirke fejrer julen med hele fire gudstjenester.

Juleaftensdag er der familiegudstjenester kl. 11.00 og 12.30 med præsterne Anne Katrine Berthou Sylvest og Kathrine Holme Johannesen. Tilmelding via kirkens hjemmeside, tilmeldingen åbner 1. december.

Senere på eftermiddagen er det de voksnes tur nemlig kl. 14.30 og kl. 16.00. Det er Kathrine Holme Johannesen, der prædiker. Tilmelding via kirkens hjemmeside, tilmeldingen åbner 1. december.

Julemorgen, fredag d. 25. december, kl. 10.00 er det Anne Katrine Berthou Sylvest, der prædiker – en stille morgen efter gårsdagens festbrag. Tilmelding via kirkens hjemmeside, tilmeldingen åbner 1. december

2. juledag prædiker Elisabeth Siemens fra Virum Kirke kl. 10.00

Nytår

”10-9-8-7-6.....” Ligesom de foregående år skydes nytåret i Sorgenfri Kirke. I år sker det d. 27. december (julesøndag) kl. 10.00, hvor Anne Katrine og Kathrine tager ud i verdensrummet for at finde ham Gud – og alle børn og deres voksne er inviteret med.

Husk gerne cykelhjelm.

1. januar byder kirken det nye år velkommen med en gudstjeneste kl. 16.00 ved Kathrine. Bag efter inviterer menighedsrådet på et lille glas og et stykke kransekage.

Juletræet med sin pynt.....

Elsker du også at lave julepynt til juletræet? spørger Anne Katrine. Og fortsætter: ”Det gør vi nemlig, og i år kunne vi godt tænke os at få pyntet juletræet på kirkepladsen med en masse flot julepynt. Vi har derfor brug for din hjælp – så lav en juleperleplade og kom forbi i december og hjælp os med at pynte det flotteste juletræ i hele Sorgenfri.

Mini Julemarked

Sorgenfri Kirkes Julemarked trækker normalt

fulde huse, men i år bliver det desværre ikke noget. Til gengæld vil der fra første søndag i advent (d. 29. december) være mulighed for at tage et kig ned i kirkens kælder og købe en god boggave eller en lækker værtindegave f.eks. olivenolie fra Umbrien eller snaps på frugter fra Åmosen.



Bogmarkedet i sognegårdens kælder

Julemarkedet i Sorgenfri Kirke er aflyst i år, men du kan i december måned købe effekter i kirkens kælder **Alt overskud fra salg går til kirkens venskabsmenighed i Morogoro samt Gadebørns projektet dernede.**



ELHOLM BEGRAVELSE



Grønnevej 83 · 2830 Virum · Tlf.: 45 83 45 30

Få personlig og kvalificeret rådgivning hele døgnet.

www.elholmbegravelse.dk

Uddannede og certificerede bededamer

LONE ANDERSEN
CHRISTINA GAUGUIN



Kreaposer med engle og julegodter

af Marlene Kejser

Virum Kirkes årlige og meget populære familiegudstjeneste med Lucia-optog, krybbespil og juletræsfest er desværre aflyst i år, men vi har fundet på et alternativ, som vi håber, at I bliver rigtig glade for.

Vi har nemlig pakket 250 kreaposer, hvor der er kreative materialer til, at I kan lave jeres helt egen engel, og så er der selvfølgelig også lidt julegodter i posen.

Elisabeth Siemen og jeg står klar til at dele poserne ud til jer Luciadag d. 13. december mellem kl. 11.30 og 13.00, og det er efter først til mølle-princippet.



Den nye PYT-bog er kommet (nr. 7)

God ide som advents- eller mandelgave

Kan købes hos Premierskilte, Sorgenfri Torv og Blomstershoppen, Virum Torv



SKAB GLÆDE

JUL hos **Hanne Isabella**
i perleværkstedet



RING til mig
tlf. **2575 4444**
for aftale om
tid til besøg i
perleværkstedet.



Jeg overholder
alle corona-regler
GLÆDELIG JUL

*Mangler du gaven til enten ham,
hende, dig selv eller værtindegaven,
er jeg frisk på at hjælpe dig.
Gaver kan byttes indtil 1/3 -2021*

Perleværkstedet ligger Abildgaardsvej 4 st.th., 2830 Virum.

Længsel efter lys

Julekoncert i Lundtofte Kirke, lørdag 5. december 2020 kl. 15:00

Tekst og foto: Sverre Larsen

Under overskriften ”længsel efter lys” inviterer Lyngby Taarbæk Musikforening til julekoncert med sopranen Julie Meera Albertsen, harpenisten Claire Haynes og cellisten Tittit van der Pals.

Julen er jo en tid hvor man tænker på sine kære, og de tre musikere lover intim julestemning. Sprød harpeklang, gyldne cellotoner og en blød sopranstemme. Sammen har de tre skabt et program med kendt og elsket julemusik fra deres respektive hjemlande: Sverige, England og Danmark.

Der er gratis adgang til koncerten, men husk tilmelding på kirkekontoret. Koncerten varer ca. en time.

Arrangør: Lyngby Taarbæk Musikforening

Lidt om de tre medvirkende:

Julie Meera Albertsen blev færdiguddannet fra Operaakademiet i 2017, hvor hun studerede hos Anne Margrethe Dahl. Julie har sunget sopranpartiet i bl.a. Verdis Requiem, Rossinis Petite messe Solenne, Mozarts Requiem, Händels Messias, Faurés Requiem og Dvoraks Stabat Mater.

I august 2020 kunne Julie opleves som solist ved en operakonzert på Skamlingsbanken med Sønderjyllands Symfoniorkester. www.juliemeera.dk

Tittit Van der Pals er uddannet med diplomeksamen fra Det Kongelige Danske Musikkonservatorium, samt Post Graduate Studies, Master in Performance ved Royal College i Manchester og Royal Scottish Academy.

Med base i København har Tittit etableret sig som en særdeles aktiv og efterspurgt freelance-musiker. Hun spiller i, og er initiativtager til en række nyskabende ensembler såsom Forin Harp Trio og Trio Belle Epoque. Tittit er også kunstnerlig leder for musikforeningen på Folke Bernadottes Allé. www.tittitvanderpals.com

Den engelske harpenist Claire Haynes bor i London, hvor hun trods sin unge alder allerede er anerkendt

solist og orkestermusiker. Hun har spillet med bl.a. London Sinfonia og Birmingham Symphony Orchestra. www.clairehaynesharp.com

Se mere på <https://www.lyngbyklassisk.dk/>
Bestil billetter hos Lundtofte Kirkes Sognegård på 45 87 92 48.



Julekoncerten foregår
Lørdag 5. december 2020 kl. 15:00
Lundtofte Kirke
Lundtofte Kirkevej 3 - Gratis Adgang

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



Joachim H. Løvenkjær

En hjertelig jul

En lokal forfatter og kunstner der har med hjerter at gøre hele året.

af Hans-Jørgen Bundgaard

På redaktionen fik jeg forleden besøg af Henriette, da jeg fra en veninde havde fået et nys om, at hun lavede noget med hjerter, og det er jo lige til en fortælling her ved juletid.

Henriette Eiby Christensen bor i dag i Virum og er født og opvokset på Bakkevej i Furesø kvarteret, hvor hendes forældre stadig bor.



Henriette Eiby Christensen

Henriette er en af de mange, der vokser op i Virum og flytter fra byen som unge, men til sidst igen vender ”hjem”. Hun har bl.a. boet syv år i Miami i Florida og senere boet på Buddingevej i Lyngby. I Florida arbejdede hun med filmproduktion, men hun er også uddannet dekoratør, shipping og skolelærer.

Men det er det kreative, som Henriette er bidt af



Hjerteskål

– hun har i perioder været nødt til at arbejde som f.eks. skolelærer, men vil helst være selvstændig og bestemme over sin egen dag.

Men mange års menneskelig erfaring har gjort, at hun har haft behov for at skrive og hendes forfatter-skab er i dag på 25 bøger.

Bøgerne er alle bygget på livserfaringer, bl.a. gennem sorger og glæder og ikke mindst kærlighed, som en af de seneste bøger handler om. Bogen er ikke ret stor, men jeg kan love, at indholdet fylder meget – der er virkelig tænkt over kærlighedens mange facetter. Og en ny lille bog er på trapperne, den udkommer om ca. en uge. Den kommer til at



Hjertebogen

hedde ”Ud af Mørket”

Henriette har med tre ægteskaber og tre børn en stor erfaring med både de lyse og mørke sider af tilværelsen og titler på bøgerne er f.eks. ”Trolde om mennesker, der har andre i deres vold”, - ”Hvad er Venner Værd” – om at kunne lide sig selv og sætte grænser eller – ”Gå med Glæden”, bare vi havde vidst ... om kærlighed.

De første bøger er udgivet som fysiske bøger og de små bøger ligeså, men langt de fleste er kun udgivet online.

(En del af bøgerne er udgivet på engelsk.)

Men når jeg startede indledningsvist med at snakke om hjerter, er der også en anden del af Henriettes liv end at skrive bøger.

Henriette arbejder til daglig som keramiker og har udviklet en helt speciel skål, som er fremstillet af

fortsættes

fortsat

små keramiske hjerter. Hun havde en serie skåle med på redaktionen, og jeg kunne ved selvsyn se, at der er tale om et meget flot og eksklusivt produkt, som heller ikke ligger i den billige ende, men hun viste mig også nogle mindre hjertesåle, som vi alle har råd til at købe.

Det seneste nye er, at hjertesålen nu også bliver fremstillet, så den kan bruges som lampeskærm. Under min snak med Henriette fik jeg en forklaring om, hvordan skålene blev produceret og kunne erfare at der var tale om en meget langsommelig proces og skrøbelig proces, som kræver tålmodighed og en vis præcision for at producere en enkel skål.

Indtil skålen er brændt, er den ret skrøbelig, men når den er færdig, har den en helt speciel overflade, og når man banker på den, kan den godt lyde, som om den er lavet af metal.

Henriette forestår selv salget hjemmefra, så ønsker man at købe bøger, kan det ske på nettet, men ønsker du en skål, skal du kontakte hende via hendes facebookside eller hjemmesiden www.hjerteskaalen.dk.



Hjertelampen

**Kom til åbent hus
torsdag den 3.12
kl. 16-19
Furesø Parkvej 19**

TILBUD PÅ ELCYKLER

Batavus Napoli

NU: 12.999,-

(Førpris: 15999,-) ,-



Spar 3000,- kr.

Spar 3000,- kr.

Kildemoes City el

Pris. 11.999,-

(Førpris: 14.999,-)



Begge leveres med 400 watt batteri

Cykelaffären

Sorgenfri Torv 2, 2830 Virum, Tlf. 45 85 77 00

I skjul for smitten

Af Kim Engelbrechtsen

Se tv-dokumentaren om Maise, 11 år, fra Virum, som har muskelsvind og derfor er i højrisiko, hvis hun skulle blive smittet med Corona. Derfor møder hun ikke fysisk op i sin 4. klasse på Fuglsangsgård Skole, men alligevel er hun der. Hun har nemlig fået en robot, der er hendes stemme, øjne og ører, så hun kan følge undervisningen. Men selv om robotten er god nok, savner Maise det sociale samvær med veninderne og hun er bange for, at hun helt mister kontakten med dem.



Foto: DR

Hun og hendes mor, Jane Brostrøm-Nolan fortæller i dokumentaren, hvordan det er at leve i isolation, hvilket familien har gjort siden marts måned. Dokumentaren omfatter foruden Brostrøm-Nolan familien også to andre familier, der er i selvisolation. Den blev sendt på DR mandag den 23.11.20, og den kan ses her:

https://www.dr.dk/drtv/se/i-skjul-for-smitten_222962

Maise har i 2017 været portrætteret i "Ude og Hjemme". Det kan ses her:

<https://www.udeoghjemme.dk/.../maise-har-muskelsvind...>

Maise medvirkede i p4 morgen, mandag den 23.11.20. Hør udsendelsen her:

<https://www.dr.dk/radio/p4/formiddag-pa-4-eren>



Tekst og foto: Kim Engelbrechtsen

Hybenvej ligger mellem Abildgaardsvej mod syd og Virumvej mod nord. Ikke overraskende er den opkaldt efter busken hyben. Den er således i system med vejnavnene Kvædevej og Frugthegnet i nabolaget. Det lidt specielle ved Hybenvej er, at den er "skåret over" på midten ved Den Grønne Sti. Forstået på den måde, at rækkehusene mellem Abildgaardsvej og stien er ejerboliger, mens husene fra stien til Virumvej er lejeboliger.

Noget andet specielt ved Hybenvej er, at der engang har været lægepraksis i hus nr. 1. på hjørnet af Abildgaardsvej. Det er større end de andre huse, da der bl.a. var konsultation og venteværelse, samt privatbolig for lægefamilien. I næste nummer bringer vi en historie om dette, og vi kigger indenfor hos Birgitte Wested, som bor i det spændende hus nu. Hun er pensioneret jurist og vild med bøger, kunst og lange traveture.



Birgitte Wested kan svagt skimtes på balkonen. Læs mere om hende og det spændende hus i næste nr. af avisen

Videoserie fra Frilandsmuseet

Gården fra Ostenfeld

af Jan Carlsson

I seneste nummer af Virum-Sorgenfri Avis var vi en tur forbi gården fra Bornholm, i dette nummer tager vi sydpå til det der engang hørte til Danmark. Nemlig til gården fra Ostenfeld.

Gården fra Ostenfeld er et hallehus. Alle husets funktioner, bolig, stald og lade er samlet under tag i et stort rum, diglen.

Hallehuset er et nedertysk fænomen, og typen genfindes i forskellige udgaver og størrelser overalt i det nordtyske og sydslesvigske område.

Selvom husets grundplan og indretning er meget enkel, var gården en af museets rigeste.

Bønderne i det slesvigske område udnyttede enge og overdrev til græsning af kvæg, og

eksporterede kvæg i stor stil til nordtyske og nederlandske byer.



Ostenfeld på Frilandsmuseet – Foto Steen Ølgaard

Se videoen her



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

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



Mig og bedstefar - og så Nisse Pok

Tekst og tegning: Frilandsmuseet

Frilandsmuseet har skabt en ny juleforestilling bygget på Ole Lund Kirkegaards klassiske julefortælling Mig og Bedstefar – og så Nisse Pok, som ikke er nogen helt almindelig nisse! Den oprindelige historie blev skrevet som 24 korte afsnit, som nu er blevet til 30 minutters underholdende julehygge for hele familien. For spørgsmålet er, om der findes nisser og hvad sker der, når en nisse flytter ind.

Forestillingen spiller i hverdage kl. 10.15 og 11.45 samt i weekender kl. 12.30 og 14.30. Skoleforestillingerne finder sted tirsdag, onsdag og torsdag kl. 10.15 og 11.45, og henvender sig til børn i 0.-4. klasse. Den er gratis for skoleklasser, og der vil være et lille opgave for klassen at løse efter forestillingen.

Skoleforestillinger i hverdage og for familier i weekender



Forestillingen spiller frem til 20. december.
Varighed 30-40 minutter
Aldersgruppe fra 5 år og op.

Kort nyt

Jul på Frilandsmuseet

05.12. - 20.12.2020

Kun lørdag – søndag - kl. 10-16

HISTORISK JULESTEMNING UDENDØRS
Oplev historisk god julestemning, når vi byder på risengrød, luciaoptog og julepyntede gårde. Møllerne maler mel til julebagningen og brændekomfuret buldrer. Tag dit varmeste tøj på og kom til Frilandsmuseet, hvor julestemningen som altid er på højeste blus.

Grundet den nuværende coronakrise har vi valgt at gøre tingene en smule anderledes end vi plejer. De fleste aktiviteter vil foregå udendørs og der er begrænsninger på antallet af personer, der kan se teater per gang. Vi gør vores bedste for at skabe trygge rammer for jer, når I besøger museet og vi skal alle sørge for at passe på hinanden og holde god afstand.



Frisør Jeanet Deleuran renoverer butikken.

Frisør Jeanet Deleuran holder lukket første uge i det nye år.

Efter at have haft forretningen i 15 år, er det tid til at renovere butikken.

Der laves ny belysning og så skal vi have nye gulve fortæller Jeanet Deleuran, der er indehaver af forretningen.

Hun fortæller samtidig at der naturligvis er travlt på sæsonen, men at der stadig er plads til nye bestillinger inden jul.



Strikker du?

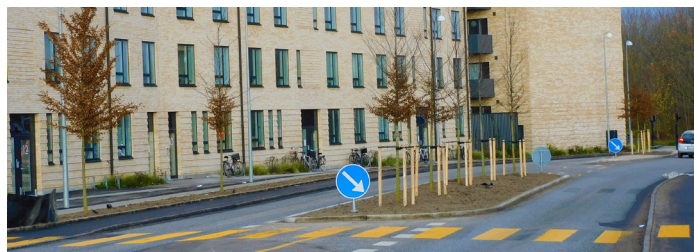
Virum kirke har brug for lommevenner til børnene

Vidste du, at Virum Kirke er opsamlingssted for lommevenner? Vi har lige fået en stor julesending på hele 47 venner fra trofaste lommevends-hækler Annalise - tusind tak! ☐☐ Hvis du også vil hækle lommevenner til børn, som er i kontakt med sundhedsvæsnet, så kan du blive medlem af Facebookgruppen her: <https://www.facebook.com/groups/1294142157346827> ☐



Nu også med træer

Og det skete i de dage op mod jul: Først kom der lys i lyskurvene, så kom de længe ventede øer med træer imellem vejbanerne ud for Hummeltofteparken. Og samtidig forsvandt den noget alternative ”chikane” med kørsel op på cykelstien. Det tegner til at blive en god jul...



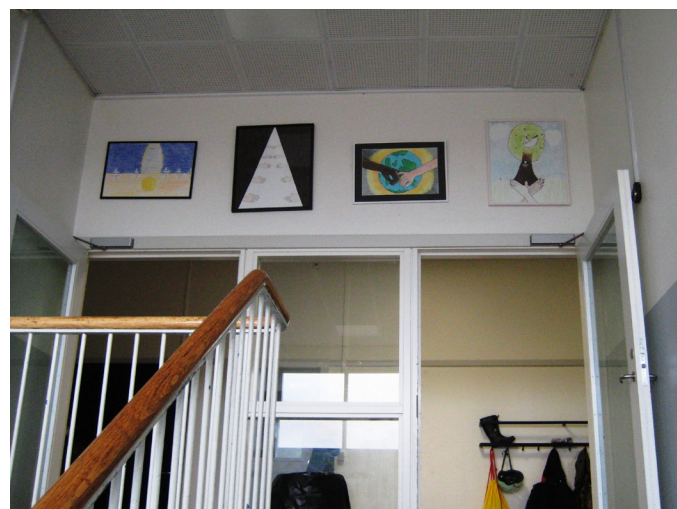
Det vil komme til at pynte når træerne er vokset til.

Tegnekonkurrence på Kongevejens Skole

Tekst og foto: Kaare Lausten

7. klasses hold i billedkunst på Kongevejens Skole deltager igen i år i Lions International Fredsplakatkonkurrence. Det er både en lokal, national og international konkurrence. Der bliver valgt en plakat på hver deltagende skole. Blandt de udvalgte plakater bliver der valgt én for Danmark, som så deltager i konkurrencen med plakater fra de 206 medlemslande i Lions International. Der findes en vinder blandt plakater fra alle medlemslandene. Førstepremien består af 5.000 US\$, samt en rejse for vinderen og to familiemedlemmer til prisuddelingen, som finder sted på Lions Dag i samarbejde med Forenede Nationer i New York.

Temaet for fredsplakaten er ”Fred gennem Hjælpearbejde”. Billedkunstholdet har arbejdet med opgaven i ca. to måneder. Det har været en spændende



Tegninger fra konkurrencen 2019

udfordring, som billedkunstholdet har lært meget af. Det er en bunden opgave med hensyn til format og materialer. Fortolkning af ”Fred gennem Hjælpearbejde” er op til den enkelte deltager. Der er en fast deadline, som skal overholdes. Resultatet blev mange, meget flotte og fantasifulde fortolkninger af ”Fred gennem Hjælpearbejde”.

Så kom dagen for ferniseringen, hvor de færdige værker blev præsenteret for Lions Virum, forældrene og dommerne, som skulle vælge, hvilken Fredsplakat der skal gå videre i konkurrencen. På grund af covid 19 tiderne var det ikke muligt at samle alle i billedkunstlokalet. Mens dommerne voterede, måtte elever, forældre og Lions vente i skolegården. Diplom til vinderen blev overrakt i skolegården. Derefter kunne elever, forældre og andre i hold i billedkunstlokalet se elevernes arbejder. Dommerne

var Borgmester Sofia Osmani, Skoleleder Susanne Carlsen og Billedkunster Anita Hammergart. Dommerne blev sekunderet af projektets koordinator fra Lions Virum, Ulf Schönsted-Madsen og formanden for Lions Virum, Steen Kønigsfeldt. Den plakat, der går videre i konkurrencen, er tegnet af Karoline Krone.

Karolines tegning er udvalgt blandt deltagerne på Sjælland til at gå videre i konkurrencen. Der er tre lionsdistrikter i Danmark, hvorfra der vælges én plakat, der går videre i konkurrencen med Fredsplakater fra de 206 medlemslande i Lions International. Tegningerne fra fredsplakatkonkurrencen på Kongevejens Skole i 2019 er blevet indrammet og pynter nu på skolens trappeopgange. Tegningerne fra dette års konkurrence vil også blive indrammet og hængt op på skolen. Skolens ledelse er begejstret for, at det er elevernes tegninger, der nu pynter på de ellers lidt farveløse trappeopgange.



Vinderen Karoline sammen med dommerkomiteen og borgmester Sofia Osmani

**STØT DE LOKALE
ERHVERVSDRIVENDE**

KØB LOKALT I VIRUM & SORGENFRI - PÅ FORSVARLIG VIS



Følg med på virumsorgenfriavis.dk

Fra Sydfyn til Sorgenfri

Besøg en mand som hvert år er væk fra familien det meste af juletiden

Tekst og foto: Hans-Jørgen Bundgaard

Hvad får en landmand fra Svendborgegnen til hvert år i slutningen af november og frem til jul at pakke sin kuffert og flytte hjemmefra for at leve i en skurvogn i 30 dage?

Forklaringen ligger på hjørnet af I.H. Mundts Vej og Hummeltoftevej.

I 10 år har Niels Nyholm hvert år ryddet en del af sine træer i sin plantage på Sydfyn og sendt dem med en lastbil til Sorgenfri. For en kort periode opstår derfor hvert år en lille granskov udenfor Sorgenfri Kirke.



Hvert år kommer institutionerne i Virum og Sorgenfri og henter et gratis juletræ

Traditionen med juletræer på denne plads, går tilbage til 1966 hvor der på samme tid som Sorgenfri Kirke blev etableret en FDF kreds, Sorgenfri FDF som var sprunget ud af Virum FDF, der dengang hørte til i Virum Kirke.

Indtil FDF kredsen lukkede i 80'erne, var der fast tradition for det årlige juletræssalg til støtte fra kredsen.

I nogle år var det slut med juletræssalget for en tid, men med skiftende sælgere lige siden kom Niels Nyvold til i 2010 og så blev der styr på juletræssalget og siden er der hvert år opstået denne lille hyggelige skov, som vi kender den i dag.

Vi besøgte Niels Nyholm en formiddag i slutningen af november, hvor han næsten lige var ankommet med sin vogn og sine træer.

Niels forklarede selv, hvorfor det er i Sorgenfri, han hvert år etablerer sit juletræssalg. Det var lidt af en tilfældighed han fandt ud af at salget i Sorgenfri blev ledigt i 2010, og han har ikke et øjeblik fortrudt, at han slog til. Niels fik hurtigt etableret et godt samarbejde med kirken, ligesom han hvert år føler sig meget positivt modtaget af lokalsamfundet.



Juletræssalget ved Sorgenfri Kirke

Han oplever, at det er de samme kunder, der som en tradition kommer år efter år og køber deres juletræer hos ham. Hans eget skøn er, at ca. 85 % af kunderne er gengangere.

Niels mener selv, at kunderne er så trofaste, fordi han forsøger at hygge lidt om dem og giver en meget personlig betjening, når der skal vælges juletræer, og samtidig sørger for, at det er de allerflotteste Normanngran han tager med til Sorgenfri hvert år.

Udover juletræer, er der salg af pyntegran og julebukke, som står og viser sig stolt frem ved indgangen til juletræs boden. Pebernødder skal børnene ikke snydes for, men i år er de pakket ind i små poser så der ikke er andre, der har rørt ved dem før de kommer i munden.

Niels har naturligvis også sørget for, at alle coronaregler overholdes og beder samtidig kunderne om at købe juletræet i god tid, for ikke at man stimler for meget sammen i dagene lige før jul. I den forbindelse fortæller Niels, at træerne jo erfældet og de står bedre hjemme hos kunderne end på salgsstedet, og tilmed kan man få det til at holde lidt længere, hvis man sætter det i en spand med vand.



Niels Nyholm ved sin juletræssalgemaskine

fortsættes

Han anbefaler faktisk, at man sætter dem i en spand vand, indtil de skal ind i stuen. Indtil 2007 drev Niels Nyvold et landbrug på sydfyn, hvor han på sine 2-300 hektar havde et par hundrede køer på græs. Det var hårdt arbejde og for at prøve noget andet, solgte han bedriften som også var hans barndomshjem, og købte et mindre landsted i nærheden hvor ideen med juletræssalg opstod. Udover i Sorgenfri sælges hans juletræer også ved en bod i det centrale Odense. Hvert år ved juletid forlader han sin kone og to voksne døtre og børnebørn, for at sælge juletræer i Sorgenfri. I denne periode kommer han sjældent hjem, men i år er der en undtagelse, for han har valgt at holde fri en weekend for at deltage i sit barnebarns fem års fødselsdag. Når han kommer tilbage lillejuleaften, er alt det sædvanlige juleræs overstået og juleaften kan holdes i familiens skød.



Træerne bliver skovet og pakket, kort før de kommer til Sorgenfri. Det foregår på Niels Nyholms ejendom tæt ved Svendborg.

Truxa og Magi

v/Michael Frederiksen, forfatter og tryllekunstner

Vi skal opleve et stærkt underholdende foredrag/stand up/trylleshow hvor du både kommer bag om branchen og tæt på tryllekunsten.

Michael Frederiksen tryller med Truxa's numre og fortæller om Truxa's liv og karriere med udgangspunkt i biografien "Truxa – en biografi", som Michael har forfattet i anledning af Truxa's 100 års jubilæum. Bogen kan købes til rabatpris i Salonen – en god julegave.

Læs mere på www.birgithald.com.

Billetter købes på tlf. 5150 0782 – pris 220,00 kr. inkl. kaffe, let anretning, vin/øl/vand og lotteri med flotte præmier.



Tirsdag den 8. december 2020 kl. 17.30 – 19.30.
Frilandsmuseets Restaurant, Kongevejen 100, 2800 Kgs. Lyngby

Kommende Saloner:

Den 19.1.2021:	Vandring på Caminoen
Den 11.2.2021:	Livvagt for Kronprinsen
Den 25.3.2021:	På din maske skal jeg kende dig

HALDS SALONER

Tlf: 51 50 07 82

SORGENFRI VIN

ITALIENSK VINIMPORT

Super lækker Brunello di Montalcino

Super lækker Brunello og Rosso di Montalcino
Flot rubinrød med lilla nuancer. Let æterisk duft,
intens med aroma af træ, tobak og sort peber. I
ganen er vinen koncentreret med en veldefineret
struktur. Særdeles fyldig og elegant. Vinene er
perfekte til rødt kød, vildt og tørre modne oste.

TILBUD

Brunello di
Montalcino

259,-

6 stk. 1140,-



TILBUD

Rosso di Montalcino

159,-

6 stk. 600,-

Vinene bestilles på www.sorgenfrivin.dk

Tilbuddet gælder til og med 12/12 eller så længe lager haves.
Der tages forbehold for trykfejl og udsolgte vare.

Ichi strik
Pris: 599,95



Gaveæske:
299,- kr.



Boutique Salst

Grønnevej 83, 2830 Virum Tlf. 53782772

Der er intet støvet over stadsarkivet

af Thomas Leo Hansen

Tværtom møder jeg i denne omgang Mette Henriksen, stadsarkivar og Henning Andersen, stifteren af facebooksidens:

Kongens Lyngby i Fortid og Nutid.

Disse to har sammen og hver for sig en masse godt at fortælle om vor skønne omegn. Det gør de gerne og har gjort det i stigende grad gennem de sidste par år.

Her i avisen vil Mette Henriksen skrive fast mindst en gang om måneden. De første emner, har jeg erfaret, bliver:

- Flytningen af politistationen fra området, hvor nu Storcenteret ligger, denne flytning er jo ekstra relevant i disse år.
- Omfartsvejen.
- Bio Lyngby.

Mette henleder mig på den næste udstilling. Og

den bliver om områdets industri; med særlig fokus på de store arbejdspladser i kommunen. Hendes store ønske er, at borgerne kommer. Måske somme kunne fortælle om deres virke i fortiden, og ... måske findes der fotos derfra.

Kongens Lyngby i fortid og nutid

Privat gruppe · 10,7 tusind medlemmer



+ Inviter

Om **Debat** Mentorordning Medlemmer Begivenheder Medier Filer

Hvad har du på hjerte, Hans-Jørgen?

Billede/video Tag personer Følelse/aktivitet

Ny aktivitet

Henning Andersen
Administrator · 28. november kl. 10.56 · 🌐

Kommunens skoleinspektør, år 1925-1935
Længst til venstre F. M. Madsen, Brede, derefter Jørgensen, Lundtofte. Stående Knud Lavard Brogaard, Raadvad Skole.
Der er ikke oplysninger om navne på de øvrige... [Se mere](#)

Om
Gruppen har til formål med billeder (fotos) og/eller historier at skildre Kongens Lyngby (Lyngby-Tårnbæk kommune) som det var engang, og som d... [Se mere](#)

Privat
Det er kun medlemmer, der kan se, hvem der er med i gruppen samt deres opslag

Synlig
Alle kan finde denne gruppe.

Klampenborg, København, Danmark · Kongens Lyngby · Lundtofte, Danmark · Raadvad, København, Danmark... [Se mere](#)

Generelt-gruppe

Virum Motor Co. gør noget ved sporten.

Tekst og Foto: Jan Carlsson

Forleden kunne to glade kajak roere køre afsted i deres nye bil, som de fik overdraget tæt på deres træningsbane, Bagsværd Sø ved ro stadion. Det er søskende parret Pernille og Rasmus Knudsen som i øjeblikket venter på udtagelsen til OL 2020 som det hedder selv om det først bliver afholdt i 2021.



Skodaen klar til udlevering fra Virum Motor Compagni



Pernille og Anders Rasmussen samt indehaver Allan Lindberg og Salgschef Philip Christensen

Bilen, en Skoda Kamiq, skal hjælpe søskendeparret i det daglige så deres transporttid bliver så kort og behagelig som muligt.

Begge roere ser frem til at repræsentere Skoda og Virum Motor Co. i den daglige trafik, med den iøjnefaldende bil.

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



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

KIMS' corner



Gode julevibes

Vi har netop haft Black Friday og juleræset er godt i gang. Jeg tænker, at det som modvægt hertil kan være en god ide at bruge denne julekalenders tips til, hvordan vi hver især kan gøre verden en lille smule mere menneskelig. Forslag: Klip den ud og hæng den op på dit køleskab.

"Gør-En-Forskel-December-Kalender" 😊

1. Giv nogen et knus eller en kompliment	2. Lad nogen komme foran dig i køen	3. Køb kaffe til en kollega eller ven	4. Hold døren for en anden	5. Giv en ven eller en du holder af dit FULDE nærvær
6. Giv en donation til et velgørende formål	7. Få en anden person til at smile	8. Gør noget godt – for dig selv!	9. Lav en Postit med ros, og giv den til en god kollega	10. Doner noget du ikke bruger mere – til nogen der mangler det
11. Smil og sig "HEJ" til 10 fremmede personer	12. Del et budskab på Facebook, som kan hjælpe en anden	13. Kontakt en gammel ven, som du ikke har talt med længe	14. Giv plads i trafikken – og smil mens du gør det	15. Send et julebrev til den ældste i jeres familie
16. Giv et ægte og varmt TAK til en der betjener dig	17. Fortæl nogen, at du elsker dem	18. Forkæl dig selv med din livret – og inviter en anden med	19. Tilbyd at hjælpe en ven eller en fremmed	20. Ros en kollega for deres måde at være på
21. Gør noget som andre skulle have gjort – uden at spørge først	22. Giv en gave til en hjemløs	23. Spil et brætspil med nogen – og giv dig tid til det!	24. Bank på ved din nabo, og ønsk glædelig jul	25. Tænk over, hvor god en december du har haft





af Birgit Trillingsgaard



Oppe hos Hanne har jeg andre venner end hunde, der er nemlig også høns (dem er jeg ikke blevet venner med endnu) og kat (den stikker af, når jeg prøver at indgå et venskab) og får, og de er mine venner – alle sammen – de kigger nemlig beundrende på mig hver tirsdag og forbavses til stadighed over, hvad jeg kan, og især over hvad jeg ikke vil.

Olof, Hans, Kirsten og Uffe, for uanset navnet, så kommer de alle sammen hen til hegnet, når der sker noget.

Jeg ved godt, at vi har hvert vort territorium at gå i, men det kunne nu være skægt, hvis vi kunne komme ind at lege med disse sindige uldnøgler.



Hej Kamma, smil til fotografen



Flyt dig lige Kamma, og lad mig komme igennem

Mine 10 fårevenner er af racen Texel og Spælsau, og de er meget skikkelige og nysgerrige. Jeg suser altid lige ned og siger hej til dem først, når jeg kommer i skole, og så følger mine hundevenner Helga, Jytte, Kamma, Aila m.fl. med, og så kan vi sammen tage et ordentligt kondiløb inden træningen. Så kigger fårene på og ... ja gad vide hvad de tænker? Jeg ved ikke om Hanne har givet dem navne, men jeg kalder dem altså Ulrik, Børge, Brian, Lotte, Ingeborg, Nina,

Fakta:

Danske TEXEL får, har en historie, som stammer fra de hvidhovedede, korthalede marskfår, som gennem århundreder blev brugt på gårdene, der ligger langs kysten fra Danmark til Nordfrankrig. Omkring år 1900 skete der en forædling af den gamle race. Texel får fra alle lande ligner hinanden, men historien og landbrugsmæssige traditioner har ligesom klima og natur påvirket avlsarbejdet, således at hvert land har givet sine Texel får deres nationale præg.

Dansk Texel er et middelstort hvidt får uden uld på hoved og ben. Mule og klove er sorte.

Vægt: Vædder 110 – 140 kg

Får 75 – 95 kg

Uldfibertykkelse

25 – 32 micron

(Fagbladet Dansk fåreavl)

SPÆLSAU får hører til kategorien af nordisk korthalefår. Generelt kan udseende på Spælsau være meget variabelt, både med hensyn til farve, behåring og størrelse idet racen igennem århundreder er udvalgt pga brugsegenskaber som naturplejere af Norsk kulturlandskab. Hovedindtrykket af en Spælsau skal være et elegant, stolt og vågent dyr, der er højtstillet med tynde ben, og som har forholdsvis rummelig krop med højt rejst hoved. Den skal have ubesværede og lette bevægelser. Spælsau har lette læmninger og et stærkt moderinstinkt. Ulden består af to forskellige slags uld. Dækhår og bunduld i et passende forhold.

Fårene bevæger sig langt efter føden og har et udpræget flokinstinkt. Ved god adgang til føde, giver racen en god tilvækst med fedtfattigt kød.

(Spælsauforeningen)



Kamma checker lige at "de små" er forsvarligt lukket inde i kravlegården

TÆT PÅ
BAGSIDEN →

Vinder af konkurrencen i sidste nr:
Kaya Frimann Larsen

★	FODTØJ	SPILDE	SKAL-DYR	KILO	SOLO	★	KRONER	VAND-LØB	VIN-DISTR.	TRÆ	LYD-TYPE
DUNKLE						VÆLGES					
						BY					
DIGT				IND-HENTER				LUFT			
				LANDE				HJÆLPE-MIDDEL			
FALDER							KÆDE				
							MÅL-FORK.				
TONE		TALORD			LARM					REX	
		BY			TONE					SKINGER	
SLØJ						VÆSEN					
						DYRET					
FORD-MODEL			KLARE						FRED		
			RART						SNIGE		
FLOD					ILT		DRIK				HORN
					LEDERE						
★	BEVÆ-GEDE						HJERTE-SLAG				
	SPRING						SANGER				
SNAYS				DRAM						EN	
				JAG						BY	
ØSTRIG		PROGRAM				BY					
		DYR				RADIO-TYPE					
TV-MÆRKE			LÆRTE								
			LØFTE								
GOLF-PLØK				FORNAVN					TALORD		
				SPANIEN					VITAMIN		
DYR						JUVE-LER					

Kryds og tværsen er i denne uge ingen konkurrence

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

JEANET DELEURAN TLF. 4585 7979

ISØR

Jeanet

Pernille

Jacob

Vi holder ekstrordinært lukket i uge 1, 2021 p.g.a. renovering

www.jeanetdeleuran.dk

Frederiksdalsvej 136, 2830 Virum. Tlf.: 4585 7979

BESTIL TID
ONLINE
HER

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. december 2020

Deadline 11. december 2020

Redaktion og tryk:

Premier Skilte-Tryk-Foto

Sorgenfri Torv 4

2830 Virum

Tlf: 60 66 76 26



Bliv sponsor for avisen: Kontakt redaktionen.

Annoncepriser:

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

Halvside: 900,-

Kvartside: 750,- / side 3 foruden: 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 foruden: 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

Hvor mange røde hjerter er der placeret
rundt i avisen

Send svaret til: konkurrence@virumsorgenfriavis.dk
senest 11. december

Gevinst: gavekort til et lokalt spisested
Værdi 200,- kr.

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