Nr. 3. - 16. FEBRUAR 2021 - 4. ÅRGANG

VirumSorgenfriAvis.dk

Dine lokale nyheder hver 14. dag GRATIS

Vi taler med Sophienholms nye udstillingsleder Barbara Læssøe Stephensen - side 11

Lærer Andrea Haugaard fortæller om fjernundervisning på Kongevejens Skole - side 22

Istiden er kommet til byen. Læs side 3 og 13

Heidi hjælper de udsatte

Heidi Hørdum Nielsen stod for nylig for en indsamling af varme frakker, soveposer, tæpper og støvler til hjemløse, som lider ekstra meget i denne kolde tid med corona - læs side 5.

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

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

Så kom borgerne på glatis

Endelig blev der forleden åbnet op for skøjteløb på vores søer, og det blev hurtigt udnyttet af ung som gammel.

Det er ikke så tit, det sker, men skøjterne kom frem fra lofter og pulterkamre, for nu skulle søerne betrædes. Under forsamlingsforbudet har alt jo stort set været lukket, det gælder også skøjtehallerne, men under den åbne himmel kunne man pludselig skøjte og samtidig (næsten) overholde forsamlingsforbudet.

Vore rapportere var både ved Virum Gadekær, Lyngby Sø og Kollelev Mose - det var ligesom en befrielse at kommunens areal også omfatter søerne, så der på den måde blev lidt mere plads til os alle.

Is har jo meget magt og kan være hård ved de både, der ikke er kommet op af vandet i tide, og tænker man tilbage til istiden er det lidt sjovt at tænke sig, at den is på søerne vi idag har mulighed for at skøjte eller gå på, engang var den, der var med til at danne vore landskaber. Mølleåen, Furesøen og bakkerne omkring, alt sammen i virkeligheden aflejringer fra istiden, hvor isen gled hen over Danmark.

Den is er forlængst forsvundet, og i øjeblikket bruger vi blot isen til en skøjtetur på søen godt påklædt til lejligheden, mens vi om sommeren bruger den, når vi næsten ingen tøj har på, i kø foran iskiosken.

Hans-Jørgen Bundgaard

Selv om vi alle glæder os over muligheden for at færdes på søerne, tror jeg de fleste inden i sig selv, når alt kommer til alt, mest glæder sig til køen ved iskiosken, enten ved vore dejlige udflugtssteder i vores eget smukke område, eller til den dag, vi igen kan spise isen under fjerne himmelstrøg, med udsigt til blå have og palmer i baggrunden.

Men nu skal vi først se frem til en åbning af samfundet – så vi igen kan leve et normalt liv.

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

En værdsat ildsjæl

I B.82 Virum har de en ildsjæl der både træner børnene, men også unge mennesker til at blive frivillige i klubben

af journalist Jan Carlsson

På besøg i, måske ikke verdens mest berømte fodboldklub, men bestemt en, hvor kammeratskab og trivsel sættes i højsædet- B82

Jeg får mig en snak med Lucille som netop har modtaget Sommerland Sjællands Børnelederpris, der bliver til i samarbejde med DBU´s sjællands-afdeling og Sommerland Sjælland. Prisen uddeles hvert år til en frivillig som gør en forskel for børne-fodbolden på Sjælland.

Lucille Buenaventuira Jensen foran B82´s klubhus en sol be-skinnet februar eftermiddag.

Lucille Buenaventura Jensen som er hendes fulde navn har været træner i B82 i en årræk-ke og sætter stor pris på at kunne være med til at give de unge mennesker nogle gode oplevelser i deres fodbold opvækst. For Lucille gi´r det en stor glæde at kunne se de unge mennesker spire og vokse med opgaven efter hånden som de selv vokser. ”Det er givtigt at være rolle model og forbillede for de vordende verdens stjerner” udtaler Lucille. Det er jo ikke kun selve fodboldspillet der skaber en god spiller men også forståelse for spillet og hensynet til andre og hele samspillet der får holdet til at blomstre.

Lucille er naturligvis ikke alene om alt arbejdet i klubben, hun har en god bestyrelse i ryggen og ikke mindst sin familie der tæller husbond Michael og sønnerne Philip og Daniel der alle selv stadig er aktive i klubben på den ene eller den anden måde. Men man skal selvfølgelig ikke glemme alle de unge mennesker som hjælper til som trænere, de gør også et kæmpe arbejde for klubben og de mindre medlem-mer af klubben. Lucille lærer de nye trænere op til at gøre en god indsats og det er jo ikke kun den fysiske træning men også planlægning og deltagelse i stæv-ner når ellers Coronaen har sluppet sit tag igen.

Prisen er velfortjent og Lucille er glad for at også nogen uden for klubben værdsætter det arbejde hun udfører i B82.

Ønsker man yderligere information er man vel-kommen på klubbens hjemmeside www.b82.dk

Heidis hjerte banker for de udsatte

Heidi Hørdum Nielsen stod for nylig for en indsamling af varme frakker, soveposer, tæpper og støvler til hjemløse, som lider ekstra meget i denne kolde tid med corona

af Kim Engelbrechtsen

To biler fyldt til bristepunktet og en trailer fyldt med tøjsække kunne Heidi køre ind til Mændenes Hjems tøjdepot i København. Hun havde lavet et opslag i facebookgruppen Virum/Sorgenfri By - Vi hjælper hinanden!". Heri opfordrede hun borgerne i Virum-Sorgenfri til at aflevere poser med varmt tøj til hjemløse foran kælderdøren til hendes og kærestens hus på Frederiksdalsvej. Og det blev lidt af et tilløbsstykke. Få dage efter bugnede kælderen af poser med tøj, tæpper og soveposer.

Så er bilerne klar til afgang – med varmt tøj og soveposer til hjemløse i København. En hjemløs kom hen til Hedi og spurgte, om hvem, havde overtræksbukser i en af poserne. Det havde hun heldigvis.

De hjemløse fryser i denne kolde tid, og coronaen har gjort deres situation endnu værre

Arbejder som sygeplejerske

I sidste uge besøgte jeg Heidi, og det tog mig ikke længe at observere, at hun er en person, hos hvem hjælpsomhed og empati går hånd i hånd. Hun arbejder som sygeplejerske i skadestuen på Hvidovre Hospital, hvor det primært er skader de tager sig af, men i denne tid modtager de også mange corona patienter.

Heidi er en glad og smilende kvinde, som ser lyst på livet, selv om hun gennem sit arbejde dagligt konfronteres med sygdom og død, nød og elendighed

Foto: Lene Bille

- De hjemløse, jeg ser i akutmodtagelsen, er i rigtig dårlig forfatning. Og jeg tænkte, at jeg måtte gøre noget for at hjælpe dem. Da jeg så havde et par fridage, besluttede jeg mig for at lave indsamlingen, og jeg pønser på at lave en indsamling til i nær fremtid – denne gang en indsamling af brugte mobiltelefoner, som de hjemløse kan få sat taletidskort i inde på Mændenes Hjem. Uden telefoner er de helt afskåret fra omverdenen, og de kan ikke komme i kontakt med hinanden. Det er faktisk et rigtig stort problem, har det vist sig.

Udsendt til Afghanistan

Samtidig med at arbejde i skadestuen, hvor Heidi har været I 15 år, har hun haft rådighedskontrakt med forsvaret i 12 år, og hun har været udsendt

fortsættes

fortsat

fire gange af hver tre måneders varighed. Hun har herigennem set sin portion af nød og elendighed, død, gråd og fortvivlelse. I den seneste udsendelse som var fra 1/5-1/8-2019 i Afghanistan, savnede hun familien for meget og gentegnede derfor ikke en ny 4 årig kontrakt.

Heidi er født og opvokset i Virum. I hendes barndom boede hun og hendes forældre og hendes tre søskende i et hus, som var bygget på hendes farmors store grund på Kaningårdvej. Hendes farmor drev børnehjemmet Strandberg, som senere blev til behandlingshjem, da hun solgte til amtet.

- Jeg og mine tre søstre havde en skøn tid der og ligeså, da vi senere flyttede til Frederiksdalsvej – et par hundrede meter fra, hvor jeg og min kæreste nu bor – sammen med mine to bonus teenager piger og hunden Aya – en hvid Schäfer, som var en såkaldt omplaceringshund – altså én, som ejerne ikke længere kunne passe. Jeg elsker Virum og kommer vidt omkring på mine ture med Aya – ned til søerne og ud i skoven. Vi har bare det hele her, lidt til og meget mere. Alt det, som en hjemløs kun kan drømme om. Og derfor har vi da nærmest en forpligtelse til at hjælpe, hvor vi kan – samtidig med at vi får ryddet op i skabene og skufferne.

Heidi går lange ture ned til Furesøen og i skovene med sin hvide Schäfer, Aya

- Det er som sagt endnu hårdere at være hjemløs under corona. Mange har kroniske sygdomme og dårligt helbred. Man sover på herberger - tæt med mange andre mennesker. Det er derfor enormt glædeligt, at Mændenes Hjem lige har åbnet en nødvarmestue i rummelige lokaler i Kødbyen. Her kan gæsterne få varmen, hvile sig, have adgang til toiletter og håndvask og få en kop te eller kaffe.

Vi kunne lære af Norge og Finland

Det er tankevækkende, at vi i et velfærdssamfund som Danmark ikke kan få hånd om det her problem. Flere og flere unge havner i hjemløshed. Unge med massive sociale vanskeligheder og ofte også med psykiatriske problemstillinger.
Man kunne spørge sig selv, hvorfor at antallet er steget så meget gennem de sidste 8 år. Et bud kunne være at boligpriserne er stukket af og alle de krav der er til de unge for at modtage forsørgelse, samt et system, der er umuligt at finde rundt i, betyder at mange falder helt igennem uden nogen form for støtte.
I Norge og Finland har en særlig indsats fået unges hjemløshed til at falde med 40 procent de seneste 10 år, mens unges hjemløshed i samme periode er vokset over 30 procent i Danmark.

Tusind tak for hjælpen

Til slut vil Heidi gerne sige tusind tak til alle, der kom forbi med poserne med tøj. Og hun lover at give besked om, hvornår og hvorledes indsamlingen af brugte mobiler bliver iværksat.

I den nye varmestue i kødbyen er der god plads og det er muligt at holde en passende afstand

Vores prægtige kvinder

I Virum og Sorgenfri har mange kvinder i ledelsen

af Hans-Jørgen Bundgaard

Stående pige - Johannes Hansen

For nylig hørte jeg om en opgørelse over statuer i Danmark. I følge opgørelsen, var der mange hundrede statuer, hvoraf kun seks var kvinder. Jeg gik lidt ind i sagen og prøvede at undersøge nærmere, om det virkelig kunne passe, for jeg vidste, at der i vores område står i hvert fald tre af dem.
De seks kvindelige statuer, der var nævnt, var alle velkendte statuer, mest fra København, men tre af vores statuer i Virum var ikke med, og jeg tror heller ikke helt, at denne undersøgelse holder vand, men noget rigtigt er der ved den.
Vi har jo ikke en rytterstatue med en dronning til hest, eller en statue af en kvindelig biskop eller borgmester, for de fleste statuer er lavet for rigtig mange år siden, og da var Danmark jo et mandsdomineret samfund.

Går man på museum, passer optællingen heller ikke helt – prøv at se f.eks. Thorvaldsens museum, hvor der er en del kvindelige statuer.
Men hvad har alt det med Virum og Sorgenfri at gøre?

I Virum og Sorgenfri har vi tre statuer. En siddende kvinde i Geelshaven, en stående kvinde i Virumparken og en stående kvinde på Sorgenfri Kirkegård.

Med andre ord tre kvindelige statuer.
Da jeg skulle tælle de mandlige fandt jeg ikke en eneste, med andre ord – den opgørelse jeg så passer ikke på Virum-Sorgenfri.

Det fik mig til at se lidt på ligestillingen i vores område, hvordan har vi det egentlig med ligestillingen generelt i vores område.

Tankefuld Kvinde af Olga Wagner

Moder med barn af Johannes Hansen, th. Borgmester Sofia Osmani

Vi ved jo alle, at vi har en kvindelig statsminister, en hvindelig regionsformand og minsandten også en kvindelig borgmester.
Det er jo lidt overordnet, men hvad når vi kommer til Virum og Sorgenfri?
Vi har jo tre kirker i området. Her har vi ialt ni præster og min lille undersøgelse har ført mig til følgende resultat: 8 kvindelige og en enkelt mandlig præst.
Virum Gymnasium har en kvindelig rektor og de fire store folkeskoler har hver kvindelige skoleledere.

Som mand i Virum og Sorgenfri kan man jo kun føle sig lidt priviligeret, for uanset om man er kirkegænger, har børn i folkeskolen eller på gymnasium, eller går en tur i vore parker støder vi på prægtige kvinder – det er en statistik, som nok ikke mange områder i Danmark kan overgå.

Vi undersøgte om der var forskel på en statue og en skulptur. Det er der ikke umiddelbart så vore statuer burde tælle med i en landsdækkende undersøgelse.

STATUE
fritstående menneske- eller menneskelignende skulptur i naturlig størrelse eller større; *rytterstatue* er en skulptur af et menneske til hest.
Kilde: Store Danske

Nye initiativer i det virtuelle rum på Virum Gymnasium

Af uddannelsesleder Pia Gars

I disse tider er det største problem, at eleverne ikke kan samles fysisk – det gælder i klasserummet, men så sandelig også til alle de sociale aktiviteter, der finder sted i løbet af et gymnasieår. Heldigvis er eleverne og lærerne kreative, og eleverne er med på nye tiltag.

I de sidste par uger har eleverne samlet ind til Danmarks Indsamlingen dels i form af vandreture og løb, men også en stor fredagscafé, hvor eleverne prøvede at samles i "søjler". Og hvad er så lige en virtuel søjlecafé?

Vi har på Virum Gymnasium 13 spor, dvs. 13 1g klasser, 13 2g klasser og 13 3g klasser. Der blev oprettet 13 søjler på vores undervisningsplatform Teams, hver med en klasse fra hver årgang, så 1a, 2a og 3a var sammen, 1b, 2b og 3b osv. Eleverne havde valgt repræsentanter fra alle klasser, de fandt så på forskellige lege, quiz, auktioner mv. Der deltog næsten 400 elever, hvilket må siges at være flot. Eleverne samlede i alt 22.436 kr. ind til Corona - ramte børn i verden. Den tredje højeste indsamling blandt deltagende gymnasieskoler på landsplan.

Succesen med Søjlecaféen, skal nu afprøves igen den 26. februar med en Musikcafé.

Skak er også blevet en virtuel mulighed for eleverne.

Der er en god tradition for skak på skolen både indendørs og udendørs.

Skak i skolegården på VG

Gymnasiet er så heldige at have Niels Nørskov Lauersen (matematik og fysiklærer), der er meget dygtig indenfor skak og har vundet flere mesterskaber. Normalt plejer Niels at have en fysisk skakcafé (skakmat) med eleverne om eftermiddagen.
Niels har nu startet en virtuel skakcafé, hvor både elever, forældre og lærere kan deltage, og der er meget stor opbakning.

På undervisningsområdet gør lærerne god brug af podcasts og læring i det fysiske udendørs rum. Dette har haft stor betydning for den daglige undervisning, at eleverne i nogle moduler kan modtage undervisning udenfor.
Foruden morgensamlingerne Route 66, som nu også er virtuelle, er et nyt skemalagt pusterum:
VG lytter. Eleverne skal vælge en lydbog og skal i 45 minutter lytte til denne én gang om ugen, mens de går en tur. Elevrådet har meldt meget positivt tilbage på disse nye tiltag.

Alle – både elever og ansatte glæder sig til at komme tilbage fysisk. De mange nye initiativer i det virtuelle rum er, indtil det kan ske, vigtige for elevernes trivsel. Alle gode initiativer fra elever og lærere meget velkomne.
De mange benspænd i den almindelige hverdag som Covid-19 har givet, betyder, at vi alle er blevet mere innovative i vores tilgang til den virtuelle dagligdag. Det må siges at være et stort plus!

Her lidt billeder fra den virtuelle Søjlecafé:

Vedligeholdelsestræning i en coronatid

Af Kaare Lausten

Stavgængerne i det Grønne Område er en frivillig forening, som Anette Garsdal oprettede i 2004, og som Anette er formand for. Foreningen kaldes i daglig tale SGO. Foreningens formål er at forbedre medlemmernes styrke og kondition gennem stavgang og stavgymnastik. Samtidig at give medlemmerne gode oplevelser i naturen, kombineret med kulturelle oplevelser og socialt samvær.

I coronatiden er der stadigvæk mulighed for udendørs træning, SGO er én af de få muligheder. Stavgængerne i Slotsparken har altid en afstand på mindst 2 meter. Vedligeholdelsestræningen er især for ældre mennesker meget, meget vigtig, og holder én fri for mange dårligdomme.

SGO går i flere grupper eller solo, og holder altid stor afstand. Der er max. 5 personer i hver gruppe ved stavgymnastikken inkl. en træner. Alt foregår efter sundhedsmyndighedernes anbefalinger.

Jeg har mødt Anette Garsdal og bedt hende fortælle lidt om SGO og sig selv.

Anette Garsdal, formand for SGO og instruktør

Stavgymnastik i Slotsparken

Hvad er din baggrund, og hvorfor oprettede du SGO i 2004?

Jeg er uddannet bevægelsespædagog m.m. Har designet et træningssystem RKT (Rationel Konditions Træning) til ældre. Jeg har altid haft interesse i at hjælpe folk med nedsatte funktioner og handicappede. Derfor oprettede jeg SGO i 2004 for blinde, da Stavgang giver krydsrefleks i ryg. Blinde fik i starten kørsel til undervisningen, med kørslen blev taget fra dem. Derfor valgte jeg så at ændre målgruppen til alle med nedsatte funktioner.

Hvor mange medlemmer er I, og hvordan er foreningen organiseret?

Vi er 55 medlemmer mellem 50 og 96 år og har en dygtig aktiv bestyrelse på 7, som alle har været i SGO i mange år.

Hvad er det gode ved stavgang og - gymnastik?

fortsættes

fortsat

Det gode ved Stavgang og stavgymnastik er, at hele kroppen bruges. Der brændes 20% flere kalorier af end ved alm. gang. Stavene støtter og hjælper ved dårlige balance, -knæ, -hofter, -ryg og forbedrer blodtryk, vejrtrækning og vægt.

Er man op i årene og plejer at træne, men pludselig stopper, kan det give katastrofale følger sidenhen. Det gælder både fysisk og psykisk. Flere af SGO medlemmerne kan på grund af Coronakrisen ikke møde op til træning, derfor har vi sat nogle træningsvideoer ind på hjemmesiden www.stavganger.dk. Videoerne og øvelsesvalget er et lille udpluk fra RKT træningssystemet, et pædagogisk og fysiologisk system designet til personer og ældre med nedsatte funktioner.

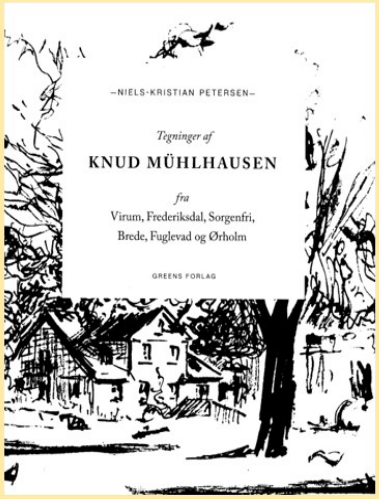
Hvor ofte mødes I, og er det hele året?

Vi mødes tirsdage og torsdage kl. 10. i Sorgenfri Slotspark. Der er yderligere info på vores hjemmeside om aktiviteterne www.stavganger.dk

Byder SGO på andet end stavgang?

SGO arrangerer også udflugter til andre smukke naturområder, foredragsholdere i og om naturen samt sociale arrangementer med fælles spisning, levende musik og sang.

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.

Videoserie fra Frilandsmuseet

Se videoen her

af Jan Carlsson

Hedegård fra Kølvrå, Vestjylland

Gården fra Kølvrå er en typisk, jysk hedegård. Den lå tæt på Karup, og lå i vejen, da Flyvestation Karup blev anlagt under besættelsen. Frilandsmuseet havde allerede erhvervet gården i 1930erne, men da krigen kom skulle nedtagning og flytning pludseligt gå hurtigt. I 1943 blev gården åbnet på museet.
Erhvervet 1932. Åbnet 1943.
Gården blev bygget omkring 1850, og den har huset forskellige hårdføre og jæne hedebondefamilier.
Omkring midten af 1800-tallet var den et par generationer beboet af familien Lauth, rundet af det lille tyske mindretal på den jyske hede.
I midten af 1700-tallet kom en række tyske familier til Danmark, hvervet af kongemagten, som gerne ville have befolket og opdyrket den jyske, ufrugtbare hede.

De tyske bønder blev lokket af løfter om skattefrihed og egen jord. Virkeligheden midt i hedens ingenting var barsk og hård for de første generationer, som skulle bygge landbrug op af ingenting under særdeles vanskelige forhold.
En del familier overlevede, og til 1870 blev der prædiket på tysk i den lille kirke i landsbyen Frederiks midt på heden.

Kølvrå gården

Sophienholm - et kulturelt samlingssted

Sophienholm skal ikke blot skal være en udstillingsbygning, men et kulturelt samlingssted med plads til 'tidens samtaler', siger museets nye leder, Barbara Stephensen

Af Ruth Jacobsen

Sophienholm skal ikke blot skal være en udstillingsbygning, men et kulturelt samlingssted med plads til 'tidens samtaler', siger museets nye leder, Barbara Stephensen

En frostklar tidlig onsdag morgen i februar mødte jeg Barbara i parken på det i øvrigt Corona-nedlukkede Sophienholm. Dagslyset var så småt ved at finde vej mellem trækronerne ned til Bagsværd Sø, der lå hvidklædt med et tyndt lag is på overfladen. Man kunne også endnu få et indtryk af den igangværende udstilling 'Nyt lys', der dog sluttede den 7.2.2021. Jeg havde sat Barbara stævne for at høre hendes spændende tanker om den fremtidige rejse for kulturinstitutionen Sophienholm, hvor hun tiltrådte som leder i oktober 2020, bedst som Corona tog til med fornyet styrke.

Vores samtale havde 4 nedslagspunkter - ambitionen for kunsten og for publikum på Sophienholm, om at tage historien med ind i nutiden og i fremtidens kulturliv samt tankerne om Sophienholm som et kulturelt samlingssted og de digitale muligheder som ramme for samtale-saloner.

'Her på Sophienholm ligger huset på toppen af skråningen, der ender i vand' udtaler Barbara Steffensen, når hun sammenligner Øregaard og Sophienholm, der begge er bygget af den samme franske 1800-tals arkitekt.

Hvad fik dig til midt i en Corona-tid at tage imod stillingen som udstillingsleder på Sophienholm?

- Stedet emmer jo af historie og muligheder, uanset Corona-pausen.
Jeg har en ambition om at udvide aktiviteterne her på stedet med samtalen, med salonerne og med at forene inde og ude. Også at noget fra fortiden skal smelte sammen med nutiden.
- Saloner, vandringer og samtaler er oppe i tiden, og der er strømninger, der arbejder med, at få fortiden til at smelte sammen med nutiden.
Ambitionen om at bringe salonerne tilbage til Sophienholm sker ud fra en kærlighed til salonvirksomheden og intensiteten i samtalen som formidler af kunst, 'ånd' og udvikling.

Naturen vågner i parken, hvor flagspættens 'arbejde' tydeligt høres i morgenstilheden, og en solsort syngende letter fra sit skjul.

"Kunst skal ikke nødvendigvis forstås eller fortolkes. Kunst taler til det visuelle i mennesket og behøver blot at få den enkelte til at lade øjet vandre, undres eller blot nyde – på samme måde som en tur i naturen."

Barbara er optaget af at knytte bånd mellem kunsten inde i huset og naturen uden for. De besøgende, der finder ro eller undres over naturen ved at vandre i parken, skal på samme måde finde ro eller lade øjet vandre eller have noget socialt sammen, når de kommer ind i huset.
Udstillingsaktiviteten er selvfølgelig nu sat på pause, og Corner-udstillingen blev sat op og taget ned igen uden besøgende. Udstillerne har solgt på nettet og har måske fundet ud af, at det er en platform, der kan anvendes uanset om der er udstilling eller ej.
Udstillingsprogrammet fortsætter, og en kom-

fortsættes

fortsat

mende udstiller er fotografen og foredragsholderen Henrik Saxgren, som netop har dedikeret sig til det meditative landskab, det vi står og deler med kigget ud over søens is-overflade.

Hvad tænker du, at det historiske perspektiv har af plads, måske især her på Sophienholm?

- Salonbegrebet er basalt for mig, og jeg er fascineret af salon-historien. Jeg har en fortid på Bakkehuset, hvor jeg var med til at genoplive salonerne, som Kamma Rahbek var centrum for i begyndelsen af 1800-tallet.
- Her samlede Kamma i sin tid kulturpersoner som Adam Oehlenschläger, H.C. Ørsted og H.C. Andersen og mange andre til samtaler om datidens emner. Hun var værtinden og facilitatoren, der fik samtalen til at ske og fyldes med værdi. Kamma Rahbek havde ikke selv en stemme i verden, formidlede ikke selv et emne eller budskab som datidens mandlige personligheder. Men ved at sætte sig selv i spil og få andre til at tale blev hun den pioner, som vi læner os op ad i dag, hvor vi igen er blevet optaget af at afholde saloner i vores egen søgen efter mening og indhold.
- Kamma Rahbek kom også her i huset, hvor en anden af tidens bemærkelsesværdige kvinder, Frederikke Brun, ligeledes dyrkede salonkulturen. Frederikke Brun var mere internationalt orienteret og gjorde sig også bemærket som forfatter. Hun boede her på Sophienholm om sommeren med sin velhavende mand, og her gjorde hun stedet til et af de fremmeste steder for datidens salonliv i 1800-tallet, hvor hun formåede at samle betydningsfulde personer – arkitekter, litterater, videnskabsmænd mv. – til salon her på Sophienholm. Med den historie og med Barbaras passion for salon-begrebet som rum for samtalen om tidens emner er ambitionen, at tage historien med frem til nutiden og facilitere tilsvarende rum for samtaler, der kan få deltagerne til at blomstre og publikum til at undres og medrives.

- At betragte naturen, f.eks. den tilisede sø, vækker vores visuelle sanser tilsvarende oplevelsen ved at betragte et kunstværk, siger Barbara Steffensen

Jeg kan forstå, at du har en ambition om, at Sophienholm ikke blot skal være en udstillingsbygning, men et kulturelt samlingssted med plads til 'tidens samtaler', kan du fortælle noget mere om det?

- Her er et meget loyalt publikum, som kommer her hver gang, der er udstillinger. Der er også mange, som besøger parken, men desværre ofte uden at komme inden for.

"Kvinder som Kamma Rahbek og Frederikke Brun bruger sig selv i formidlingen som facilitatorer af samtaler mellem andre. På den måde får de deres budskab frem gennem samtalen og dens indhold. Det er en form for feminin formidling, set i modsætning til den maskuline, hvor foredragsholderen 'stiller sig op på ølkassen' og foredrager for et publikum."

- Lige nu er der virkelig mange, som besøger den aktuelle lysudstilling i tusmørket, og det er rigtig dejligt. Vi havde, inden Coronaen, planlagt en udstilling med mørket som bagtæppe i den lysfattige januar, hvor besøgstallet ikke er så højt, og det

Faktaboks:
Barbara Steffensen er dansk retoriker, tv-tilrettelægger, forfatter, skribent og foredragsholder.
Barbara Stephensen er student fra Østre Borgerdyd Gymnasium og blev cand.mag. i retorik fra Københavns Universitet i 1996 og har desuden læst kunsthistorie ved University of California, Berkeley

Med retorikken som bagtæppe har Barbara Steffensen bl.a. erfaring som vært på en række kunstudsendelser på DR og Radio 24Syv og som kommunikationschef på Kunstforeningen Gl. Strand. Siden sit engagement på Bakkehuset har Barbara været facilitator af saloner i hele Norden, bl.a. gennem Danmarks Radio.

viser, at der er potentiale i det at forene ude og inde og tiltrække andre end de klassiske udstillingsgængere. Teenagere, børnefamilier, daginstitutioner og modne ægtepar og mange andre kommer her.
- Det siger mig, at der er et potentiale til at udvide det traditionelle segment af besøgende og trække dem ind i huset.

Det skal være et sted, hvor mennesker føler, at der sker noget, at man kan få udsyn og perspektiv på livet, lige som ude i naturen, så også inde i billedkunsten eller i samtalen.

Den kommende udstilling hedder 'Gå', og alene titlen indikerer jo, at kunsten her kombineres uden for og inde.

I din bog – 'Sæt scenen' skriver du om 'Hvordan kan den fysiske event konverteres til en online succes'. Det er jo et spørgsmål, der er højaktuelt i den tid, vi lever i lige nu. Er det noget, du forestiller dig kunne overføres til de kulturelle events, som du gerne vil igangsætte her på Sophienholm?

- Der er åbenlyse økonomiske og praktiske fordele ved at etablere samtalerne i det digitale univers, og det kan også godt lade sig gøre, men her på stedet er vi selvfølgelig også afhængige af publikumsindtægter. Selv om rummet etableres digitalt, er opgaven fortsat den samme for værten for salonen, nemlig at sætte rammen, facilitere samtalen og gøre den interaktiv med de deltagende personer og publikum samt sikre, at den bliver indholdsrig og givende og endelig ender et spændende sted.

Borgerne valfarter til søerne

Tekst og fotos: Kim Engelbrechtsen

Der er et sandt mylder af glade børn og unge samt børnefamilier. (se fotos) på vores søer i disse dage.

På Lyngby Sø vælger mange at tage turen fra Folkeparken helt ned til Havnehytten og retur. Lyngby-Taarbæk Kommune har her fejet en bred skøjtebane, som er meldt helt sikker. Kommunen har ligeledes klargjort Kollelev Mose med afmærkning, hvor man må løbe på skøjter - i den ende der vender mod Parkvej.
Samtidig har Gladsaxe Kommune meddelt, at isen på Bagsværd Sø er blevet sikker nok til, at der er åbnet for færdsel på dele af den. I første omgang åbnes der to baner til skøjteløb: En bane ved Bagsværd Sø Park og en ved Danmarks Ro-stadion foran klubberne. Der lejes skøjter ud for 20. kr.

Borgerne indtog søerne

ER ISEN SIKKER?
Tjek de lokale kommuner
www.ltk.dk – www.gladsaxe.dk
www.rudersdal.dk - og i dyrehaven
Skov- og Naturstyrelsen.

Superhelte i Virum Kirke

Fastelavn på en anderledes måde

I Virum Kirke kunne børn i Virum torsdag d. 11.2. hente poser med materialer, som de kunne lave deres eget superheltekostume med. Søndag d. 14.2 kunne de så møde udklædte op ved kirken og få en slikpose af Kristian Tvilling og Marlene Kejser. Der var pakket 80 poser, og de blev alle hentet.

Inger var flot udklædt til fastelavn. På kirkens Facebookside skrev hendes mor, Pernille Bundgaard: ”Så er Inger klar med superhelte kræfterne, som hjælper og med gør folk glade masken”. Svar fra Marlene Kejser: ”Wauw sikke en sej superhelt med nogle meget vigtige superkræfter”.

Kirken var pyntet op til fastelavn

Der vankede slikposer til superheltene – Kristian og Marlene delte ud

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

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

Kreativitet i de lokale børnehaver

Mette Wille tager rundt i lokale børnehaver med sit kreasæt omkring H.C.Andersen

af Hans-Jørgen Bundgaard

Den lokale kunstner Mette Wille, har netop lanceret en eventyrpakke til børnehaverne, hvor hun kører ud til børnehaver med kasser med kreative materialer til en uges kreativt arbejde med eventyr Det er et meget spændende og flot materiale som Mette har med i tasken.

Det drejer sig om eventyrbøger og faghæfter med beskrivelser og mål samt et væld af arbejdsmaterialer, som børnehaverne selv kan gå i gang med at arbejde med. Projektet er sendt ud til alle børnehaver i Lyngby-Tårbæk Kommune som et tilbud gennem Lyngby-Taarbæk Kommune.

Mette Wille

De kreative forløb har til hensigt at inspirere til at igangsætte faglige og pædagogiske kreative læringsprocesser, der kvalificerer børnenes individuelle, faglige og sociale udvikling. Processerne er inspirerende og levende for børnene, så de er drevet af motivation og glæde i processen! Materialet i pakkerne giver pædagogerne idéer til hvordan man gennem kreative processer kan skabe et varieret og reflekteret forløb og opbygge et kreativt miljø i børnehaven.

Der arbejdes med Mettes kreasæt

I forbindelse med projektet spurgte jeg til Mettes interesse for netop H.C. Andersen.

Her forklarer Mette: ”Da jeg for 15 år siden tog en pd i billedkunst og æstetik, besluttede jeg mig for at lade en del af mit arbejde omhandle H. C. Andersens eventyr og mødet med børn. Jeg gik i gang med at arbejde med eventyrforløb til børnehaver,

Der arbejdes på gademaleriet

som kunne bidrage til børns kompetenceudvikling gennem forløb, som knytter faglighed og kreativitet sammen,- at vække motivation og kreativitet hos børnene samtidig med, at udvikling finder sted.”

Det er det arbejde der nu har båret frugt og Mette er begyndt dette spændende arbejde sammen med de lokale institutioner.

Men dette projekt for børnene i Lyngby-Taarbæk Kommune er helt nyt, men for Mette er det ar arbejde med HC Andersn og børn ikke helt nyt.

Mette Wille har tidligere været projektansat i mange børnehaver i kortere eller længere perioder, og et helt efterår på Gl. Holtegaard, hvor børnene har dramatiseret, tegnet, malet, modeleret figurer, skabt dukketeatre og spillet i dem, lavet eventyrkasser med scener fra forskellige eventyr.

Mette Wille: Af de større projekter jeg har lavet er et kæmpe gademaleri med en børnehave, som blev sat på en ny Genbrugsstation på Frederiksberg som udsmykning. Og et eventyrhus til børnebiblioteket på Frederiksberg Hovedbibliotek med dyr fra eventyret om Tommelise, som børnene kunne lege i.

For mange, især i Sorgenfri vil Mette for mange børn allerede være et kendt ansigt, da hun har et samarbejde med Social Grill hvor bl.a. har lavet kreaværksted for de lokale børn – dette værksted vil givetvis fortsætte når når dagligdagen igen indfinder sig i byen.

Vil du vide mere om de aktiviteter Mette Wille arbejder med for børn kan du kontakte hende på tlf. 29 25 14 42 eller kontakt.mettewille@gmail.com

Lidt lokalhistorie om Magdalenehjemmet ”Skovtofte”

af Niels-Kristian Petersen

Jeg ved godt, at bydelen Sorgenfri i dag er ”sin egen”, men for ikke længe siden var Sorgenfriområdet en del af bydelen Virum, så under et opslag i ” Vejviser for Lyngby-Taarbæk Kommune 1923” under Real – Register fandt jeg følgende: Magdalenehjemmet ”Skovtofte; Frederiksdalsvej, er stiftet i 1877 og indrettet til Optagelse af forvildede og faldne Kvinder. Forstanderinde: Frk. Marie Rasmussen, Konventualinde (Stiftsdame), Frk. C. Michaelsen og Regnskabsfører: Frk. L. Grundtvig. Tlf. 35. Dette måtte jeg undersøge nærmere.

Oversigtsfoto af Skovtofte. Postkort. Ca. 1920. Privat samling

Øverst på nordsiden af tunneldalen ned til Åmosen ligger Skovtofte. Oprindeligt et kristeligt hjem bygget i 1896 for unge kvinder, der var på vej ind i prostitution. Oprettet af Thora Esche (1850-1920). Det fortælles, at de unge piger nærmest blev ført i reb, som vi kender fra børnehavebørn i gruppe, når de skulle i kirke, først i Lyngby senere i Virum. Fra 1965 Socialpædagogisk Seminarium nedlagt i 2004. Nu et parkområde med rækkehuse, der er pænt indpasset op til de smukke gamle bygninger Ebenezer, Pella og Salem.

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

Salem. Foto Umelik. 2013

Salem. Foto Umelik. 2013

Fra 2015 nogle nye vejnavne som Skovtoftevænget, Kærmysse og Klokkelyng. De to sidste vejnavne passer ikke rigtig til Sorgenfriområdet, oprindelig en stor frugtplantage, der tidligere er valgt.

Rækkehusene på Skovtoftevænget, Kærmysse og Klokkelyng. Foto Umelik 2017

Thora Vilhelmine Esche er en del af områdets historie. Et meget engageret menneske, der måske tog sit kald lidt for bogstaveligt. Forældrene blev skilt, da hun var 7 år, så hun voksede op sammen med moderen og 5 søskende. Hun blev som 16-årig vakt religiøst og meget interesseret i filantropisk arbejde, især med ”unge faldne kvinder”, der var tidens betegnelse for prostituerede. I 1874 var pro-

stitution blevet tilladt, så i 1875 fik Thora kontakt til Kirkelig Forening og Indre Mission, der kæmpede for at forbyde prostitution. Hun tog på studiebesøg i Norge, Holland og Tyskland og ved hjemkomsten i 1877 fik hun mulighed for at købe en ejendom på Lille Jagtvej i København.

Thora Vilhelmine Esche (1850-1920)

fra 1896 begyndte byggeriet i Sorgenfri. I mange år arbejde Thora V. Esche i Kvindekommissionen for at få afskaffet loven om prostitution. Det lykkedes i 1906.

Fra 1908 lagde Thora Esche nu hele sit liv og kræfter i Magdalenehjemmet Skovtofte. Et nyt med navnet Skovly blev opført i Vedbæk. En lov fra 1906 gjorde det muligt at tvangsfjerne unge piger fra deres hjem og placere dem på et Magdalenehjem.

Men et par år efter var det lige ved at gå grueligt galt, da Thora Esches engagement slog gnister. Hun blev nærmest anklaget for majestætsfornærmelse af Frederik VIII (1843-1912).

Frederik VIII. Konge 1906-12

Årsagen var, at hun i det offentlige rum havde udtalt, at det var Den kongelige Livgardes skyld, at det gik galt for så mange tjenestepiger på Amalienborg. Det udløste et større pressepostyr. Samme år udgav hun pjecen ”Rejs Dig mit Folk”, hvor hun gennemgik ” stor vort Folks, svare Syndebyld”. Spændende læsning på den tid!
Thora Esches kræfter svandt efter den ”overhaling”, og hun tilbragte nu tiden i Salem for i 1913 at trække sig helt fra arbejdet og offentligheden. Hun bosatte sig i Holte for at skrive ”Erindringer fra mit Liv og Gerning”, der udkom i 1920 samme år, som hun døde.

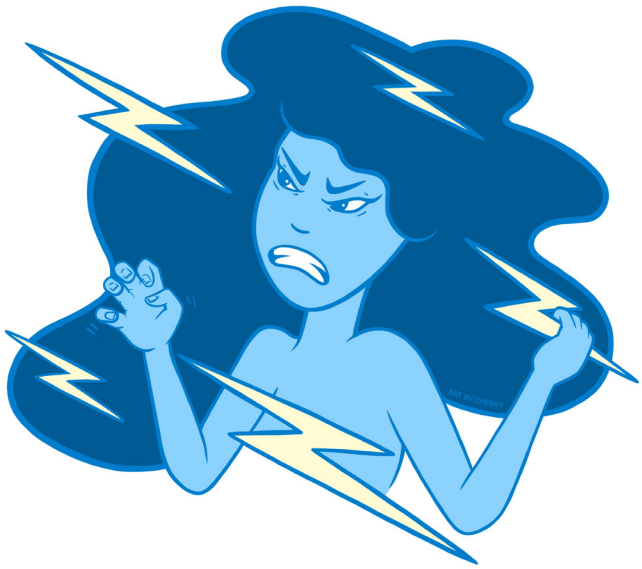
Støt avisen –
Støt det lokale kulturliv
For kun 100,- kr. om året
se mere på www.virumby.dk

Bliver du også (for) vred?

Af Shila Søholt, Psykoterapeut

Shila Søholt

Har du ofte vredesudbrud og bliver andre bange for dig, eller kommer du til at gøre andre kede af det i vrede?
Så er du ikke alene, for rigtig mange har vrede som deres tro følgesvend. Og lad mig lige slå én ting fast: Vrede er ikke en dårlig følelse men en følelse, der skal have lov at eksistere på samme vilkår som glæde, frygt, afsky osv. Men vreden kan have en uhensigtsmæssig adfærd med sig, og det er selvfølgelig ikke okay at overfuse folk, eller i værste tilfælde være voldelig mod andre eller mod sig selv. Men man skal ikke skamme sig over sin vrede. For det første forsvinder vreden ikke af at blive skammet, holdt inde eller nede, for det andet bliver den ofte værre med tiden eller vredesudbruddene større. Men det er klart, at man kan have brug for nogle strategier til, hvordan man kan håndtere sin vrede mere hensigtsmæssigt, da den ellers kan forvolde stor skade.



Den mere voldsomme vrede, den der kan føles ukontrollerbar og for nogen også uforudsigelig, hænger ofte sammen med andre følelser, som vreden på en måde "dækker" over på et ofte ubevidst plan. Det kan være, man har oplevet svigt i sit liv, måske i sin barndom og derfor har man tilegnet sig nogle strategier, der gør, at man ikke "får lov", at føle de følelser, der før har været forbundet med svigt. Her kan vreden være den forsvarsmekanisme, der træder i stedet for. Det har nok været hensigtsmæssigt engang ikke at føle sig fx forladt, ensom, bange, sårbar mfl. Men det er sjældent særlig hensigtsmæssigt som voksen at have vreden som forsvarsmekanisme, da den kan forstyrre mere end gavne i ens liv og omgangskreds.

Kend dine triggere

Men hvordan pokker skruer man vreden ned på et hensigtsmæssigt niveau. Ja, det er der mange måder, man kan gøre på. Et godt sted at starte er at begynde at lære sine triggere at kende og måske begynde at øjne et mønster, så man hen ad vejen kan opdage hvilke følelser, vreden kunne dække over. Det er også en god ide at mærke efter, hvordan vreden føles i kroppen. For rigtig mange går det meget stærkt når vreden "overtager", men hvis man træner at mærke efter i sin krop, er der ofte nogle tegn, der går igen. Det kan være, du mærker en knude i maven, sitren i kroppen, varme der "stiger", adrenalin, der pumper rundt, puls der stiger, hjertebanken mfl. Og indtil, du har lært at håndterer din vrede hensigtsmæssigt, er disse tegn nogen, du skal reagere på med det samme ved at trække dig væk fra situationen, der gør dig vred, før du "eksploderer". I starten vil al den energi, du normalt bruger på at eksploderer nu koge rundt i dig, når ikke du har noget at "eksploderer" på, og derfor skal du erstatte vreden med noget andet, gerne noget kropsligt fx en rask gåtur, evt. løb og forvent det tager tid i starten, før vreden aftager. Det er den del af vredeshåndteringen, jeg vil betegne som den akutte

Når vreden ulmer, så prøv at trække vejret dybt og sige PYT, så er det heller ikke værre

del. Den anden del af vredeshåndteringen, foregår på alle andre tidspunkter end når du er vred. Det er den del jeg vil beskrive som den forebyggende del af den uhensigtsmæssig vredes håndtering.
I den forebyggende del af vredeshåndteringen gælder det om at fylde på med mange små dagligdags gøremål og mulige ændringer, som nemt kan inkorporeres i dit liv. Jeg vil komme med nogle bud nedenfor. Og husk, det allervigtigste skridt at tage, er at erkende at man har brug for hjælp, fra sig selv eller andre. Tal om det og bryd tabuet, mange har det som dig.

Lær at tæmme din vrede:

1. Tal med nogen om dine følelser og din vrede. Øv dig i at sætte ord på, hvordan du har det. Tro på det virker, for det gør det.

2. Træk vejret - ja det lyder langhåret, men det er virksomt. Lær at trække vejret på en beroligende måde, det er en af vores bedste reguleringskompetencer og vi kan træne det alle steder. Dybe lange indåndinger og udåndinger og mange gentagelser dagligt. Brug gerne en app, der henvender sig til formålet eller søg på nettet efter disse.

3. Mærk kroppen. Træn dig selv til at opdage, hvordan din krop føles indefra. igen kan jeg henvise til diverse apps eller søg på nettet efter mindfulness øvelser eller kropsscanninger. På den måde kan du også få koblet vejrtrækningen på.

4. Sov nok, mellem syv og ni timer hver nat og hold din døgnrytme. Vi bliver mere følelsesladede og ustabile, når vi er udmattede.

5. Sov nok, mellem syv og ni timer hver nat og hold din døgnrytme. Vi bliver mere følelsesladede og ustabile, når vi er udmattede.

6. Bevæg dig. Vi ved det er godt, men vi underkender nogen gange effekten af motion. Motion er sundt for kroppen men også for sindet. En gåtur i et mellem til hurtigt tempo gør underværker for ens sind, følelser og tanker.

7. Øv dig i, at give slip på negative tanker. Prøv at sig pyt med det til dig selv og andre, når det er mindre ting, der irriterer dig. Træn det så ofte som muligt og gerne hver dag. Evt. før dagbog over din udvikling.

8. Vær god ved dig selv. Ros dig selv når du gør fremskridt, og trøst dig selv, når det går galt. Vi skal være vores egen bedste ven.

Jeg kan til slut kun sige, at det at være vred en gang imellem er sundt - men at være for vred er usundt, og det forsvinder ikke af sig selv. Heldigvis kan du lære at tæmme vreden, men det kræver tålmodighed, så vær god ved dig selv og tænk på det som en investering i dig selv.

Læserbilledet

Solnedgang over Furesøen

Foto:
Henriette Eiby Chri stensen

af Birgit Trillingsgaard

Jeg har jo, som I kan forstå, mange venner, både firbenede og tobenede, og rigtig mange læser om alle mine venner i denne lille blok. En dag fik min mor et brev fra Esther, vores vejs ældste beboer på 92 år, som også er min ven, hun ville gerne fortælle denne lille historie.

Mor læste den højt for mig, jeg lyttede intenst ved først at dreje hovedet til højre, så til venstre og til sidst med blikket rettet direkte på mor. Det jeg hørte var så hjertegribende, at jeg måtte fælde en lille tåre. Her kommer historien:

”Hvor er det dog uretfærdigt, at et væsens tilværelse skal bestemmes af dets udseende. Vores dejlige Airdale terrier måtte nødvendigvis aflives forleden dag. Det var forfærdeligt at sige farvel til hende. Vi kendte hendes særheder og alle hendes pudsigheder, og vi elskede hende.

Nu er der ikke mere nogen, der kommer farende, når et stykke papir bliver krammet sammen, ingen styrter hen for at tømme sin skål, når vi råber farvel. Her er så tomt og stille.

Vi ville skynde os at få en anden hund. Den skulle være mindre, men voksen, for det mente vi ville være lettere. I annoncerne var der mange fine racehunde, så det skulle ikke være så svært at finde en, men kun hvalpe var til salg. Så bestemte vi os for at tage en herreløs hund. Det ville være rart at kunne give en stakkels bortkommen hund et godt hjem, og vi følte os så uendelig gode på vej til internatet. Men på vej derfra – uden hund – var vi enige om, at verden er uretfærdig. Der var 11 hunde derude, og det var så tydeligt, at hver eneste af dem spurgte, om vi ville tage den med hjem.

Det var svært at lade dem blive. Man kunne ikke holde tårerne tilbage, når sådan en vovse slikkede ens ganske ukendte hånd i håb om medfølelse. Men vi måtte tage hensyn til størrelsen, og da kun én var lille nok, faldt valget på den. Tilmed fortalt dyrepasseren også hvor rolig og velopdragen, den var.

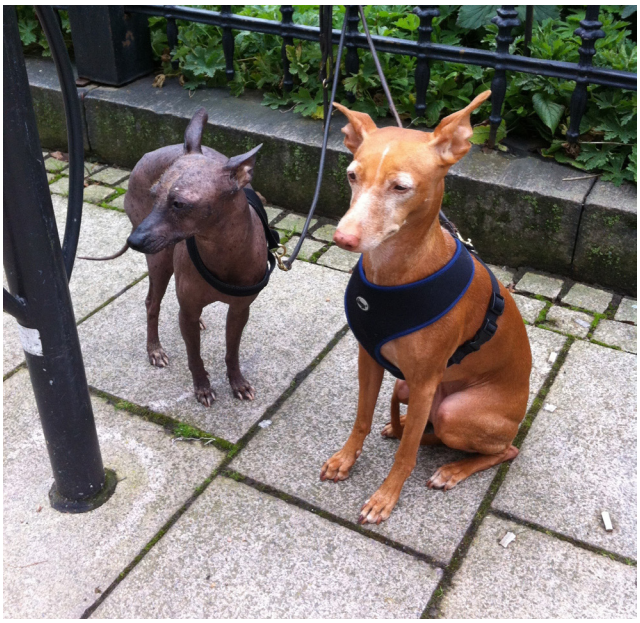
Den kom ud af sit bur og var ellevild af glæde. Vores begejstring derimod dalede temmelig hurtigt. Nu så den ikke nær så sød ud. Den var for kortbenet til den tykke krop, ja så nærmest latterlig ud. Al godheden forlod os, og vi satte den tilbage i buret, skuffet og modløs.

Mon sådan en hund finder et menneske, som kan se bort fra dens latterlighed og tage den til sig og passe på den. Den kommer i det mindste til at vente, til alle de pæne hunde har fundet hver et hjem.

Hvad nytter det, at man er fuld af gode egenskaber, når det første et menneske lægger vægt på er udseendet?

Vi har ingen hund fået endnu, men vi går ikke tilbage til internatet. Vi skammer os over at stå ansigt til ansigt med dyrepasseren igen.”

Jeg elsker alle mine venner uanset hvordan, de ser ud, og min mor kan slet ikke lade være med at vise interesse og kærlighed for dyr af alle slags, så jeg hoppede op på skødet af mor og puttede mig i hendes favn og kunne ikke lade være med at være taknemmelig for, hvor godt jeg havde det i mit liv. Jeg elsker min mor.



Kort nyt

Sorgenfri Torv

Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening har haft et punkt på dagsordenen på seneste byplanudvalgsmøde.

Foreningen havde bedt om, at man fra hurtigst muligt kom en dialog mellem kmmunen og ejere, så der kunne blive lagt en plan for det kommende Sorgenfri Torv.

Henvendelsen var mest myntet på at butikkerne der foreløbig har ventet i årevis på en plan, ikke kan fortsætte med at gå i uvished om deres fremtid.
Der var fremlagt et forslag som lignede det der var foreslået efter dialogmøderne på rådhuset i 2019, men med en enkelt ændring, at man i det nye projekt tilføjede en daginstitution da der i den grad mangler daginstitutioner i området.

Vores Sorgenfri havde en enkelt kommentar til punktet hvor de ønskede at Irma blev liggende på Nordtorvet, men der var ikke lagt op til en diskussion om selve projektet, men det var fremlagt for at skubbe på, så vi kom videre og kommunalvalget ikke skulle forsinke projektet yderligere. Da der var tale om et meddelelsespunkt kunne der ikke besluttes noget. Derfor var bemærkningen: Taget til efterretning.
Redaktionen har forsøgt at få en kommentar fra men foreløbig uden held.

Sorgenfri Torv - hvad sker der?

Ny PYT-bog på vej

Forfatter Henrik Høyer-Hansen fortæller at der snart kommer en ny PYT-bog, men indtil da kan de øvrige 7 Pyt-bøger købes hos blomsterbutikken Virum-Torv eller på nettet på www.tinasverden.dk.
Normalt sælges bøgerne jo gennem lokale boghandlere, men de har jo allesammen lukket fortæller Henrik Høier-Hansen.

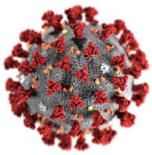
Coronatest i Virumhallen

E n indtil videre permanent testordning starter op d. 15. februar og løber til man skønner behovet ikke længere er til stede.

Man kan således blive tester. Mandag, tirsdag og onsdag i Virum Hallen og man har forskellige tidspunkter så folk også kan nå det efter arbejde.

Lige uger kl. 08.00 – 13.45
Ulige uger kl. 15.30 - 21.30

Benyt jer endelig af tilbuddet det er gratis og man møder bare op i de nævnte tidsrum medbringende mundbind og det gule sundhedskort.



Halds Saloner

Det er med stor beklagelse, at jeg endnu engang må meddele ændringer i afholdelse af Saloner på Frilandsmuseets Restaurant i Kgs Lyngby og Restaurant Lerbækgaard i Hørsholm

Alle arrangementer i februar og marts er flyttet til senere datoer, som du kan holde dig opdateret på ved at besøge hjemmesiden www.birgithald.com, eller du kan tilmelde dig nyhedsbrevet, så du automatisk får besked om ændringerne.

Således vil de første Saloner i Frilandsmuseets Restaurant være:
Den 8. april 2021 ”En vandring på Caminoen”
Den 20. april 2021 ”Hemmelige steder i København”

Og de første Saloner i Restaurant Lerbækgaard være:
Den 13. april 2021 ”Styr lige dit kropssprog”
Den 27. april 2021 ”En vandring på Caminoen”

På gensyn i HALDs Saloner i Kgs Lyngby og Hørsholm.
Birgit Hald

Succes med instruktive videoer

På Kongevejens skole optager lærerne videoer af sig selv og lægger op til eleverne. I videoerne gennemgår lærerne opgaver og sætter eleverne i gang med diverse aktiviteter.

af Kaare Lausten

Vi hører om fjernundervisning af skolebørnene fra vore børn og/eller børnebørn. Det er en udfordring for både forældrene og børnene. De har skoletimer hjemme, og de fleste savner både skolen og kammeraterne.

Vi har været i kontakt med lærer Andrea Haugaard fra Kongevejens Skole for at høre, hvordan en arbejdsdag forløber. Andrea har været uddannet lærer i 11 år og har alle år været ansat på Kongevejens Skole i indskolingen.

Lærer Andrea Hougaard

Hvilke fag underviser du, og hvilke klassetrin?

- Jeg underviser i alle mine fag. Dansk, musik og idræt i 2. klasse dette skoleår, og i supplerende undervisning for flere af skolens flersprogede børn. Jeg er desuden læringsvejleder på skolen.

Hvilket udstyr og program understøtter fjernundervisningen?

- På Kongevejens skole får børnene ikke automatisk udleveret pc eller iPad, når de starter i skole, så vi har ikke kunnet tage udgangspunkt i, at udstyret var i orden. Heldigvis har det flasket sig således, at alle mine elever på 2. årgang har enten en iPad, pc eller haft mulighed for at låne en af skolen. På denne måde har det denne gang været muligt for mit team og jeg at planlægge undervisning, hvor vi og børnene daglig kommunikerer og arbejder digitalt.

Er lærerne på skolen eller kan de arbejde hjemmefra?

- Eftersom skolen står stort set tom for tiden, har vi lærere mulighed for at komme på skolen, hvis vi har brug for dette. Det er der dog stort set ingen, der benytter sig af, da mange selv har børn hjemme. Vi er dog ind imellem på skolen for at kopiere opgaver, samle kompendier mm., som eleverne kan komme forbi og hente løbende. Skolen har åbent for nødundervisning. Men jeg er ikke en del af dette nødberedskab.

Hvordan tilrettelægger du timerne?

- Det er meget forskelligt, hvordan den enkelte skole og afdeling har grebet nødundervisningen an. På min årgang har vi tilbudt eleverne undervisning i dansk, matematik, engelsk, billedkunst, musik, bevægelse og trivsel. Vi har prioriteret at tilbyde fag, vi i teamet har kompetencer inden for, og hvor vi tilgodeser både boglige og kreative fag.

Skoledagen for indskolingsbørn i Lyngby-Taarbæk kommune skal være på minimum 4 lektioner. På Kongevejens Skole har indskolingsbørnene en tilrettelagt dag fra 8.00-12.00/13.00 (afhængigt af deres arbejdstempo og indlagte pauser).

Vi har morgenmøde hver dag kl. 8.00 på Microsoft Teams. Her fortæller børnene deres morgenhumør, og vi fortæller om dagens fag og lektioner, samt gennemgår eventuelle detaljer. (Det kunne være en ny hjemmeside, en bestemt aflevering el.a.)

Fjernundervisning hjemme

Eleverne har kun to fag dagligt, så det er overskueligt for dem.

I skolens læringsportal (hjemmeside) finder de alle opgaver, beskrivelser, billeder, links og videoer, som de skal bruge i dagens løb.

Alle opgaver er inddelt i fag og dag, så det er let at finde.

Imellem 11.00-12.00 tjekker vi igen ind hos børnene i mindre grupper i Microsoft Teams, så vi kan nå at tale med dem alle, gennemgå specifikke opgaver eller give dem feedback på afleveringer.

Igennem hele skoledagen kan eleverne kontakte os, og så laver vi videoopkald til dem. Vi har også enkelte elever, vi har kontakt med jævnligt for at give dem et fagligt løft.

Skolegården er tom på Kongevejens Skole

STØT DE LOKALE ERHVERVSDRIVENDE
KØB LOKALT I VIRUM & SORGENFRI - PÅ FORSVARLIG VIS
Følg med på virumsorgenfriavis.dk

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

KØB PÅ NETTET – HENT I BUTIKKEN
Nu skal I kun søge et sted
Vi har samlet vore 3 butikker på et sted
Udstyr og frø til haven
Mundbind, Viserer m.m.
Skilte , tal, bogstaver
Plakater
Kopier og tryksager
PREMIER SKILTE-TRYK-FOTO
Sorgenfri Torv 4 – 2830 Virum – 60 66 76 26
TINA'S VERDEN
TINA'S VERDEN
www.tinasverden.dk www.tinasverden.dk

Det kan være svært at finde varerne, når brillerne dugger. Men PYT nu med det. Der kunne ske det, der var værre. Skulle jeg komme hjem med yoghurt naturel i stedet for den vanlige med vanilje, so what? Det skader ikke at bryde indgroede vaner indimellem. Selvfølgelig glæder jeg mig som alle andre til dagen, hvor jeg kan smide mundbindet, hvor vi har fået bugt med coronaen og igen kan færdes frit. Dagen nærmer sig i takt med at flere og flere bliver vaccineret, og i ventetiden vil jeg holde denne mindre gene ud, og grine lidt af mig selv og mit noget beduggede udseende.

Jeg fik mit PYT mundbind af min ven Henrik Høyer-Hansen, bedre kendt som PYT-kongen, og bruger det flittigt, når bekymringerne fylder mit hoved. Så stopper jeg op, trækker vejret dybt et par gange og siger til mig selv: Det går nok, og går det ikke – så går det nok alligevel. Og når jeg kommer hjem med de forkerte varer, går jeg en lang tur i vores lille smørhul. Som nu forleden i bidende frost ned til Mølleåen, Lyngby Sø og Bagsværd Sø. Uden mundbind og uden at brillerne dugger. Det kom der

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

Jeg holder åbent!
... da jeg er sygeplejerske
må jeg godt give zoneterapi behandling

RAB
Registreret Alternativ Behandler

Sisse Dam
Exam. Zoneterapeut & Nervereflekslog
Virumgade 7 - 2830 Virum
Tlf: 2076 4848 *Læg en besked - jeg ringer tilbage*

Livestream Yoga

Livestream 15 t./uge
samt videoer

Lav yoga hvor og når du vil!

Hatha, Vinyasa, Yin, Events mm.

www.ogyoga.dk

RYT 200

NADA OG RECOVERY

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

Psykologisk rådgivning og terapi v/ Kit Green

Virumvej 64, 2830 Virum

Tlf: 50 16 17 01
Mail: kg@kitgreen.dk
www.kitgreen.dk

Shila Søholt
Psykoterapeut, MPF

Virumvej 90 a, 1. sal, 2830 Virum
Tlf: 22 13 95 57
Kontakt@shilasoeholt.dk

BIRGIT HALD
SALONER

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

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

---

Ungarbejder søges

Tandlægeklinik søger hjælp i sterilisationen.
Du skal være mellem 15 - 17 år.Arbejdstiden er tirsdag og torsdag ca. fra 15.00 til 17.00

Tandlæge Steen Schmidt Nielsen
Kongevejen 174
2830 Virum
Tlf. 71 70 71 88

Rubrikannoncer
Kontakt redaktionen

TÆT PÅ **BAGSIDEN**

★	FORRET-NING	HÆR	VIRKE-LIGT	500	RYGE	1050	★	VÆKSTER	SMALL	KANT	KLUBBER
KLOG-SKAB							DYR / LEDE				
FUGL				BESVÆR / BYDEL					PEP / FØR MIDDAG		
RETTE						LYD / NEGL					
TONE		KANAL / DYR			KRAM / TONEN					SPANIEN / KOPI	
BYG-NINGEN									KRONER / GUD		
KONGE-DØMME			FORMAND / FISK				STEN / LUGTER				UJÆVNE
SKÆRE						PERIODE / FARTØJ					
★	ÅRLIGT / STYRTE			SPIDS / RÅBTE					ENG. KURV / NIVEAU		
TALORD					ENG. PIGE / FR. VAND					FOSFOR / PRIVAT	
TONE		SLEVEN / NETVÆRK						TONER / DEFEKT			
LILLE			GUD / TONE			SE / KILDE					
MÅLE-REN									LØFTE / GRAM		
TILRÅB					AN-VENDTE						

Kryds og tværsen er i denne uge ingen konkurrence

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

Kommunalvalg på VSA

Foto og tekst: Hans-Jørgen Bundgaard

Den 16. november er der kommunalvalg, og som vi skrev i seneste nummer, er vi klar til at dække valget:

For ikke at avisen skal blive overfyldt med valgstof, vil partierne få tilbudt spalteplads til tre forskellige emner hen over året - alle emner der især drejer sig om Virum og Sorgenfri.

De vil blive præsenteret i vilkårlig rækkefølge fra partierne i alle numre fra april til oktober.

Det hele vil blive sluttet af med en afslutningsdebat på Virum Gymnasium den 3. november ligesom det skete for fire år siden.

Paneldebat på Virum Gymnasium - 2017

Valgmøde på Virum Gymnasium 2017

Denne valgaften vil foregå i samarbejde med Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening.

Alle opstillingsberettigede partier vil i løbet af uge 7 få fremsendt materiale om valgdækningen, så er du ved at stifte et parti eller en lokalliste, eller har du gjort det, så kontakt os endelig for at få tilsendt materiale. Kv21@virumsorgenfriavis.dk

Alle de etablerede partier vil automatisk modtage materialet.

Husk at sætte X i kalenderen allerede nu, udfor den 3. november – det bliver forhåbentlig et brag af en aften med præsentation af partierne og mulighed for en direkte dialog med politikerne.

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
Kaare Lausten - kl@virumsorgenfriavis.dk
Ruth Jacobseb rj@virumsorgenfriavis.dk

Redaktionelt stof
Redaktionelt stof sendes som wordfil eller lignende som færdigt materiale.
Billeder sendes i jpeg eller PNG fil.
redaktion@virumsorgenfriavis.dk
Næste udgivelse: 1. marts 2021
Deadline 24. februar 2021

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

Støt vore lokale forretninger, så du også har dem efter coronakrisen
Husk at handle lokalt og med god afstand
Ikke mindst når de lukkede butikker åbner igen

Virum • Sorgenfri
HANDELS & BORGERFORENING

VirumSorgenfriAvis.dk

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