Nr. 1. - 16. JANUAR 2021 - 4. ÅRGANG

VirumSorgenfriAvis.dk

Dine lokale nyheder hver 14. dag GRATIS

Portræt af sognepræst Kristian Tvilling side 5

Elever fra Virum Gymnasium til fysik OL - side 24

Covid 19 vaccinen kom til Plejecenter Virumgård - side 25

GODT NYTÅR

Med et friskt billede fra kælkebakken ved Frederiksdal Fribad ønsker vi alle et rigtig godt nytår. Vi ser frem til, at 2021 bliver et godt år, hvor vi forhåbentlig snart kan få vores normale liv tilbage. Lad os fortsat vise samfundssind i Virum og Sorgenfri - det har vi været gode til.

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

Forsendelserne må ikke indeholde penge
Postkasse
Tømmes næste gang
Mandag
18
Jan Carlsson Photo

Godt nytår

Virum-Sorgenfri Avis er igen på gaden med det første nummer i det nye år.
2020 er lagt bag os og vi har taget hul på et nyt år. Vi synes jo allesammen at det år vi lige har forladt, var et år som vi helst vil lægge hurtigt bag os og komme videre, men vi vidste jo også allesammen, at covid 19 ikke kender kalenderen og derfor fortsætter hvor den slap ind i 2021.
Vi har heldigvis et lys forenden af tunnelen, og ser frem til at vi til sommer kan vende lidt mere tilbage til det liv vi kender så godt, fra før virussen kom til landet.
Måske vi fortsat ikke kan rejse så langt, men som mange har fundet ud af, har vi rigtig mange steder i Danmark, også i vores nærområde, som vi kan besøge og glæde os over.
I avisen har vi gennem året lagt meget vægt på, at vi skulle vise samfundssind og overholde restriktionerne, Der er naturligvis altid undtagelser, men jeg føler helt klart, at vi i Virum og Sorgenfri har været gode til at overholde restriktionerne og ikke mindst vise hensyn til hinanden.
Selv om de ældste medborgere er blevet vaccineret, er der stadig et stykke vej, før vi alle er igennem.
Der er i den forbindelse to ting som jeg synes vi alle lokalt kan gøre for at komme igennem de næste måneder.
For det første er der mange enlige som har det vanskeligt i øjeblikket. Bemærk om du har nogen i nærheden af dig. som du kan hjælpe, enten med lidt praktisk som f.eks. indkøb eller et opkald som kan gavne meget, eller en lille opmuntring ved hoveddøren.Der skal ikke så meget til, for at skabe lidt glæde i denne tid. Du skal naturligvis være opmærksom på sundhedsstyrelsens regler.
For det andet er der i denne omgang mange flere forretninger der bliver ramt af tvungen lukning, og det er langt fra alle der kan blive dækket af hjælpepakkerne. og pakkerne er ofte ikke store nok til at det kan redde butikkerne. Forestil dig at du i 2 måneder ingen løn får – det gør ondt på de fleste
Jeg kan derfor kun opfordre til, at du bakker om om de forretninger der er lukket,

Hans-Jørgen Bundgaard

bl.a. ved at undersøge om de forretninger du normalt benytter, har et internetsalg, eller et salg der går uden om butikken og kan foretages på en forsvarlig måde. Og når så de alle åbner igen, så støt den lokale butik – så har du også det lokale butiksmiljø næste gang du skal handle.
Vi har skrevet meget om corona gennem det meste af 2020. Lad os håbe der bliver mindre og mindre at skrive om i 2021 – så vi igen kan koncentrere os om de mange andre spændende artikler der er i vores nærområde.

Godt Nytår
Fra redaktionen

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

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

Tæt på Tvilling

Kristian Tvilling ville først være pianist men endte i stedet med at blive præst, og det har han ikke fortrudt

Af Kim Engelbrechtsen

Når jeg laver person portrætter, foretrækker jeg naturligvis at mødes med personen, det handler om. Men Kristian og jeg fandt det fornuftigst i disse tider at mødes på nettet. Og det kom der dette interview ud af.

Kristian foran Skjoldhøj Kirke i Aarhus i forbindelse med en forestilling af "Bibelen på 45 Minutter". Fotograf: Anders Teibel, fotostudiet 1983.

Hvorfor valgte du at blive præst?

- Det skete ad mange omveje. Først ville jeg være pianist, men da jeg kom til at sende min ansøgning til Musikkonservatoriet en uge for sent, skulle jeg vente et år med at blive optaget. I mellemtiden startede jeg på teologistudiet, og det fik mig hurtigt til at glemme tanken om at blive musiker. Selvom jeg ad flere omgange overvejede at blive fysiker, matematiker eller læge i stedet, blev jeg efterhånden så grebet af teologien, at jeg valgte at blive hængende – og det har jeg aldrig fortrudt siden. Da jeg blev færdig med studiet, stod valget mere eller mindre mellem at blive præst eller forsker, og da jeg selv var og er troende, havde jeg lyst til først at afprøve, om præstearbejdet var noget for mig. Jeg vidste en del om arbejdet på forhånd, eftersom både min far og min søster var præster, men det er svært helt at forestille sig det, før man selv står i det. Det viste sig heldigvis, at jeg ikke kunne drømme om et bedre arbejde.

Hvor længe har du været i Virum Kirke?

- Til marts har jeg været her i 11 år.

Foto: Rikke Falck

Hvad synes du om det?

- Jeg elsker at være præst, og jeg nyder i særdeleshed at være det her i Virum. Det er et fantastisk sted, både at bo og arbejde. Virum Kirke har en uovertruffen medarbejderstab, og det gode samarbejde giver mange muligheder for at tænke lidt anderledes og mere kreativt. Jeg oplever, at der generelt er en god opbakning til kirken her i Virum, og der er højt til loftet,

Kristian ved en af kirkens meget populære "Lasagne gudstjenester"

Fortsættes

fortsat

Er det din første stilling?
- Ja.

Hvor bor du? Er du lokal?
- Ja, jeg er lokal, om end ikke indfødt. Jeg bor på Tværvej.

Hvor er du opvokset, og hvordan var det?
- Jeg er opvokset i København, hvor min far var præst på indre Nørrebro (Sankt Johannes Kirke på Sankt Hans Torv). Egentlig tror jeg ikke rigtig, at jeg nogensinde har taget stilling til, hvordan det var at vokse op der. Jeg legede i de københavnske baggårde ligesom alle de andre og havde generelt en ret god barndom. Jeg har altid sat pris på København som by, og jeg var derfor også en smule spændt på, om jeg kunne falde til Virum. Forstæder var nærmest kun noget, jeg havde hørt om – men jeg må tilstå, at jeg stort set aldrig savner København i dag. Jeg vil hellere gå en tur i skoven end på et overbefærdet fortov i byen.

Har du kone og børn?
- Ja, jeg er gift med Dorte, og vi har to børn, Ane på 21 og Jeppe på 18. Ane studerer og er flyttet hjemmefra, Jeppe går i 3. g på Virum Gymnasium. De er ikke mine biologiske børn, men jeg har været en del af familien så længe, at jeg ikke skelner.

Glad for musik og madlavning

Hvilke interesser har du?
- Dem er der mange af. Jeg er så heldigt indrettet, at der er meget få ting, jeg ikke finder interessante. Min hovedinteresse er sådan set mit arbejde, men derudover betyder musik meget for mig – og der er ikke mange genrer, jeg ikke lytter til. Jeg har også altid været glad for at læse skønlitteratur, selvom det somme tider ikke bliver til så meget, fordi tiden ikke er til det. En af mine helt store interesser er madlavning. Jeg slapper godt af, når jeg står i køkkenet, og jeg holder meget af at eksperimentere med nye retter.

Hvorfor kæmpede du så meget for at lukke kirkerne i julen?
- Det gjorde jeg af to hovedgrunde.
Den vigtigste grund er, at jeg mener, at det ganske enkelt var det mest ansvarlige at gøre. Juleaften er den dag, hvor der kommer allerflest mennesker i kirke, og derudover er der mange, der rejser på tværs af landsdelene. Til en typisk julegudstjeneste vil der derfor sidde mennesker fra hele landet i kirken, og er bare én af dem en såkaldt superspreder, kan det gå rigtig galt. Det var med blødende hjerte, at jeg anbefalede nedlukning, men selvom jeg synes, det er vigtigt at holde gudstjeneste, mener jeg trods alt, at hensynet til menighedens liv og helbred må være endnu vigtigere.
Den anden grund er, at jeg principielt mener, at Folkekirken bør stå last og brast med det omgivende samfund. Når store dele af Danmark lukker ned, og folk ændrer deres juletraditioner for at begrænse kontaktfladen, synes jeg, at det ville være forkert, hvis Folkekirken modarbejdede alle de bestræbelser på at begrænse smitten. Det er hverken godt for samfundet eller kirken, hvis kirken ophører med at være en del af samfundet.

Hvordan har reaktionerne været?
- Reaktionerne har været meget blandede. Der har været flest positive tilkendegivelser, men også en enkelt decideret hademail. I præstekredse har der været meget debat om emnet, og bølgerne har sommetider gået højt, men efter den seneste udvikling hører jeg ikke længere så mange, der plæderer for, at gudstjenesterne skulle have været gennemført.

Kalder biskopperne dig nu for provopræst?
- Haha, det skal jeg ikke kunne sige – men det tror jeg nu ikke. Det er heldigvis sådan, at det er tilladt at være uenig med sin biskop. Jeg tror kun, jeg har hørt biskoppen fra Viborg Stift slå til lyd for, at de præster og øvrige ansatte, der anbefalede aflysning af julegudstjenester, burde kaldes til samtale. Det er for mig at se en forrykt tanke, og det har han forståeligt nok også fået mange hug for. Jeg tror, de øvrige biskopper blot ser det som indlæg i en levende debat.

Gud er kærlighed

Du tror åbenbart ikke på en Gud, der blander sig i menneskelige forhold, én der kunne stoppe pandemien, hvis menigheden bad om det, hvordan er din tro så? En skaberkraft bag det hele? Eller…?
- Nu skal man selvfølgelig altid være varsom med at sige, hvad Gud kan og ikke kan. Det kan jeg af gode grunde ikke svare på. Men jeg tror ikke på, at Gud sidder og bestemmer alt, hvad der sker i verden. Det ville for mig være at reducere Gud til

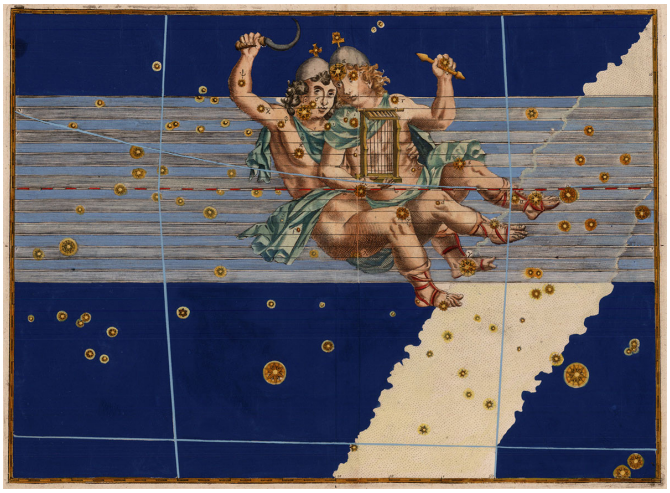
en slags overnaturligt væsen. Det ville blive "en gud" og ikke "Gud". Hvis man skal forsøge at definere Gud, må man allerførst gøre sig klart, at opgaven pr. definition er umulig, eftersom Gud netop unddrager sig vores sprog og forstand ved at være væsensforskellig fra alt, hvad vi kender til og kan beskrive med ord. Alle de ord, vi bruger om Gud, er derfor strengt taget også billeder, som vi bruger i mangel af bedre.

Kristeligt Dagblad, 17. december 2008

Hvis jeg alligevel skulle forsøge mig, ville jeg nok sige, at Gud ikke er en ting eller en substans ved siden af alle mulige andre ting og substanser, men snarere er selve væren, selve eksistensen. Han er på den måde absolut forskellig fra den verden, der består af tid, rum og genstande, men han er alligevel til stede i den på den måde, at han hvert eneste øjeblik opretholder verden. På den måde er Gud en skabende og opretholdende kraft. Det er Gud, der gør, at der er noget og ikke bare ingenting.
Fordi Gud har åbenbaret sig for os i mennesket Jesus, kan vi desuden sige noget lidt mere kvalificeret om Gud, nemlig at Gud er kærlighed. På den måde bliver det centrale i kristendommen, at alt begynder og ender med kærligheden. Det er kærligheden, der er den skabende og opretholdende kraft. Det er kærligheden, der er omdrejningspunkt for alt andet. Det er den, der giver livet mening, og derfor er det også næstekærlighedsbuddet, der er det første og største bud i kristendommen.

HAR du en tvilling?
- Nej – men jeg er dog tvilling af stjernetegn.

EN TVILLING SNAKKER MEGET



Stjernetegnet Tvillingen løber fra den 21. maj til den 20. juni.
"Der er gang i snakken, når der er en Tvilling i nærheden. Tvillingen elsker at tale om alt og intet. Det er ikke angsten for stilhed, der er årsagen til Tvillingens talestrøm, men ganske enkelt en tanke om, at der ikke er noget emne, der er for stort eller småt, som ikke skal vendes med andre. Ud over at Tvillingen er så glad for at tale, så er han også utroligt god til kommunikation i al almindelighed og er rigtig god til at udtrykke sig".
Kilde: Netspirit.dk

Du er jo glad for (og god til) at optræde på video og live. Hvad giver det dig?
- Først og fremmest giver det mig muligheden for at få kristendommens budskab ud på så mange måder som overhovedet muligt. Og forhåbentlig betyder det også, at der er flere, der hører det. Men derudover synes jeg da også helt elementært, at det er sjovt og spændende at lege med forskellige udtryksformer. Jeg kan godt lide at være en del af en kreativ proces, og det har jeg heldigvis ofte mulighed for – ikke mindst efter at Marlene Kejser begyndte at arbejde i kirken.

Bibelen er vores grundfortælling

Kan du sætte nogle ord på "Bibelen på 45 minutter"? Hvorfor lavede du/I den forestilling?
- Jeg havde længe overvejet at lave en form for formidling af Bibelens indhold, fordi min erfaring sagde mig, at de færreste ved ret meget om, hvad der står. Og det er synd. Både fordi der kan være ting i kristendommen, der bliver sværere at forstå,

og fordi det er et kulturtab. Bibelen udgør en meget stor del af den vestlige verdens grundfortællinger, og kender man ikke dem, får man også sværere ved at afkode resten af kulturen.
Jeg nævnte min ide til Marlene Kejser, der straks greb ideen og foreslog, at vi skulle lave det som en teaterforestilling – og så gik vi ellers i gang sammen med vores instruktør, Nanna Graugaard.

Kristian og Marlene rapper i forestillingen

Ideen i forestillingen er den simple, at hele Bibelen skal gennemgås i løbet af 45 minutter, hvilket har været noget af en kamp – og den kamp afspejles også i forestillingen, hvor vi på nogle tidspunkter får meget travlt. Det har nok både været noget af det hårdeste og noget af det sjoveste, jeg nogensinde har været med til.

Er der noget nyt i støbeskeen i den retning?
- Ikke umiddelbart noget i helt den kaliber, men man ved aldrig. Vores fælles brainstorm holder sjældent for alvor pause, og det er ikke altid til at sige, hvad de enkelte ideer ender med at blive til.

Den lodrette gudstjeneste

Du lod dig engang fire ned fra kirketårnet forklædt som engel, selv om du ifølge en til tider troværdig kilde lider af ekstrem højdeskræk, hvorfor og i hvilken anledning? Hvordan var reaktionerne? Kan denne anonyme kilde med efternavnet Kejser få dig til ALT?
- Haha – nej, det kan hun nu ikke. Men jeg kan godt lide at blive udfordret og har det fint med en gang imellem at foretage mig ting, som jeg ikke umiddelbart troede, at jeg kunne. Det er rigtigt, at lige præcis denne udfordring var større end de fleste. Jeg har altid haft det meget svært med højder og kan nærmest gå i panik, hvis jeg skal stå på en stol – men jeg syntes, ideen var god, og så kastede jeg mig ud i det. I øvrigt hjalp det en hel del på min højdeskræk.

Engle ved Virum Kirke

Anledningen var, at vi lavede en række eksperimenterende gudstjenester, som vi kaldte Åndehuller, og tanken var, at vi ville have budskabet forkyndt på utraditionelle måder og med inddragelse af flere sanser end en sædvanlig gudstjeneste. Almindelige gudstjenester appellerer mest til øret, og det er ikke alle, der er lige auditive.
Marlene Kejser havde engang lavet en teaterforestilling på en husmur, og derfor begyndte vi at overveje, om man også kunne lave en lodret gudstjeneste – en gudstjeneste på højkant. Der var enkelte, der virkelig ikke brød sig om det, men

langt de fleste var glade for det og fik også noget ud af det. Selv var jeg ret glad for resultatet.

Hvis du skulle vælge helt forfra, ville du så vælge at blive skuespiller i stedet for præst?
- Nej, det ville jeg ikke. Jeg er sikker på, at det er et virkelig spændende arbejde, men jeg er til gengæld også sikker på, at mit talent allerhøjst ville række til en dilettantkomedie eller to. Og så tror jeg simpelthen ikke, at der er noget arbejde, der for mig vil kunne overgå arbejdet som præst.

Hvordan er det at prædike online?
- Det føles ret mærkeligt – i hvert fald når man prædiker online helt uden en fysisk nærværende menighed. Det føles simpelthen helt forkert at skulle henvende sig til en død ting i stedet for en levende menighed. Men i det mindste betyder det, at man kan gøre noget i stedet for bare at sidde og trille tommelfingre. Og så må man jo bruge sin fantasi og tale til dem, som man forestiller sig, sidder derhjemme og ser med.

I kirken er der ro – og det har vi brug for

Jeg så din fine prædiken søndag den 10, januar om Jesus i templet, kan du (gen)fortælle, hvad budskabet i denne "lignelse" er? At Gud/Himmeriget findes i og iblandt os og ikke i kirkerne? Hvad skal vi i så fald med kirkerne og præsterne? Udover de kirkelige handlinger fra dåb til bisættelse?

- Gud findes skam i kirkerne, han findes bare ikke i større grad her end alle andre steder. Når vi alligevel har brug for kirker, er det fordi vi har brug for et rum, der er dedikeret til vores gudsforhold. Man kan i princippet sagtens være kristen og have et godt gudsforhold uden nogensinde at komme i kirken, men de fleste af os har brug for et sted, hvor vi kan komme, og hvor vi netop ikke skal andet end at være og lytte. Et sted, hvor der er ro til, at vi kan give vores tro og håb plads uden

Præster vil jeg også mene, at vi har brug for, men det er selvfølgelig vigtigt at pointere, at præster ikke er noget andet eller mere end resten af menigheden. Men vi har en lang universitetsuddannelse bag os, der sætter os i stand til at læse de bibelske tekster på en langt mere kvalificeret måde, end andre vil kunne. Og det er faktisk ret vigtigt. Sidste gang vi oplevede en større lægmandsbevægelse, hvor man holdt gudstjenester uden præster og udlagde Bibelen uden hjælp fra teologer, blev resultatet den bibelfundamentalisme, som vi har kæmpet med lige siden. Bibelen har aldrig nogensinde været tænkt bogstavelig, og man får meget svært ved at finde en teolog i hele kristendommens historie, der har læst den sådan. Men det er en videnskab at forholde sig til de gamle tekster – og derfor har vi brug for præster, der er ordentligt uddannede. Fundamentalisme er nemlig altid potentiel farlig.

Kristian og Marlene giver den som "vise" mænd

Kristian er en god leder

Virum Kirkes kommunikationsmedarbejder Marlene Kejser har, som det nok er fremgået, et tæt samarbejde med Kristian Tvilling Hun siger følgende ham:
Det er enormt trygt at have en daglig leder, som har den integritet og dømmekraft, som Kristian har. Det fede ved ham er, at han altid er klar på at afprøve nye ting.
Vi har turneret i 27 kirker med forestillingen "Bibelen på 45 minutter". Mange af kirkerne har vi så været i flere gange! Så vi når nok op over 70 forestillinger! Det er ret heftigt at korte Bibelen så meget med.

Kristian startede med at lave et referat af hele Bibelen! Og så skrev vi manuskriptet ud fra det.
Det er en ungdomsforestilling til konfirmander, men kan ses af alle over 10 år.
Det skal også lige siges, at Kristian også rapper i forestillingen
- Kristian kan også godt lide at udfordre sig selv, og derfor sagde han ja til at skabe en gudstjeneste, hvor vi blandt andet klatrede ud af kirketårnet.

Her kan du se Kristians prædiken om Jesus i templet:

https://www.youtube.com/watch?v=8iiC4NxHFvU

Og her kan du (gen)se den meget kreative og sjove julegudstjeneste for børn, hvor Kristian spiller både Josef og Maria og Marlene spiller englen, der viser sig for dem, og hvor de begge spiller "vise" mænd:

https://www.youtube.com/watch?v=eLp0O-7t1EcA&t=21s

Se mere om de anderledes aktiviteter i vore kirker:

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 bededamer
LONE ANDERSEN
CHRISTINA GAUGUIN
Danske Bedemænd
DS ISO9001 Kvalitetssystem

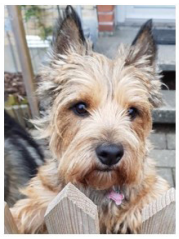
Vi trykker hver dag

Send din fil til os

Betal på mobilepay –
hent dine tryksager ved døren
Næsten alle vore produkter
kan købes på nettet
Gå ind på www.tinasverden.dk
eller www.premierskilte.dk

PREMIER SKILTE – TRYK - FOTO
SORGENFRI TORV 4 , 2830 Virum – Tlf: 60 66 76 26 – post@premierskilte.dk
www.premierskilte.dk

Lexi's venner



Tekst og foto: Birgit Trillingsgaard

Rigtig godt nytår til alle mine firbenede og tobenede venner. Jeg håber, I har stået distancen nytårsaften, for der var godt nok knald i tønden her i Virum, hvor jeg bor, og I tror det ikke, men jeg er faktisk rigtig bange, når det knalder og blinker alle steder fra. Mor siger, jeg er bange på en meget larmende måde, for jer gør hele tiden og farer rundt for at fange de her mærkelige ting og lyde, og det kan jo godt være lidt anstrengende for mennesker at høre på en hel lang aften, men hvad skal jeg gøre – jer er virkelig bange?

Mor har prøvet alt i de fire nytårsaftener, jeg har oplevet: **Piller** - de virker ikke, for jeg gør alt for at modvirke, at de virker, **bygge hule med vattæpper puder og andet behageligt over sofabordet** – ikke tale om, at jeg skal "fanges" i sådan en hule, når det knalder så meget over hovedet på mig, **cd-afspilning med alverdens høje og mærkelige lyde en måned før denne frygtelige aften** – det virker heller ikke, for det er jo bare noget, der kommer ud af radioen, så det er da ikke farligt, men så i år fandt hun på noget nyt, og det virkede, det tog næsten 60% af min frygt.

Hun købte en "tightshirt" i Maxi Zoo til mig. Det er nærmest sådan en meget stramtsiddende bandage/ undertrøje som jeg havde på hele aftenen, og den

følte jeg mig meget tryg i, så nu kunne far og mor både spise en dejlig nytårsmiddag og tale sammen, og kl. 24 kunne de (og jeg) skåle nytåret velkommen i bobler med kransekage, uhmmm….

Jeg glæder mig til fortsat at underholde jer med små historier om mine venner i 2021.

På billederne optræder jeg lige som fotomodel, så I kan se, at denne nye beklædning er ganske behagelig at have på.

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

Corona nedlukningens mentale bagside

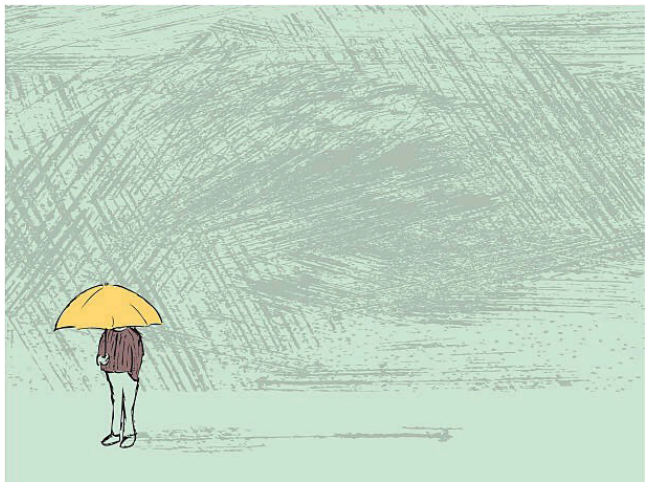
Af Shila Søholt, psykoterapeut

Corona epidemien har i den grad bidt sig fast i vores lille danske land, og for størstedelen af befolkningen betydet store ændringer i vores liv og vores hverdag. For rigtig mange er disse ændringer også begyndt at tære på vores mentale ressourcer og overskud. Det er svært på forskellige måder, alt efter hvordan ens hverdag er ændret. Nedenfor kommer jeg med forklaringer på de mest almindelige udfordringer. Under nedlukningen.

Familielivet ender i logistik og praktiske gøremål

Familielivet er for alle en logistisk udfordring til tider, men Corona pandemien har for mange tilføjet et nyt niveau til denne ligning. Rigtig mange oplever, at dagligdagen går ud i logistiske og praktiske opgaver i form af hjemmeskole, hjemmepasning, madlavning, hjemmearbejde etc., og der ikke er energi og overskud til nærvær og samtale med hinanden. Ser du dig selv i det ovenstående, så er du helt normal, og det sker for rigtig mange familier lige nu. Men det er ikke sundt og kærlighedsforholdet bliver udfordret på en ny måde, som man skal tage alvorligt og tale med hinanden om, inden det udvikler sig til et negativt samspil

Ensomheden er blevet større



Vi er fra naturens side skabt til at være en del af en større flok, og vi har brug for socialt samvær, nærhed og berøring. Og det kan være svært i en tid som nu med mange restriktioner for det sociale samspil.

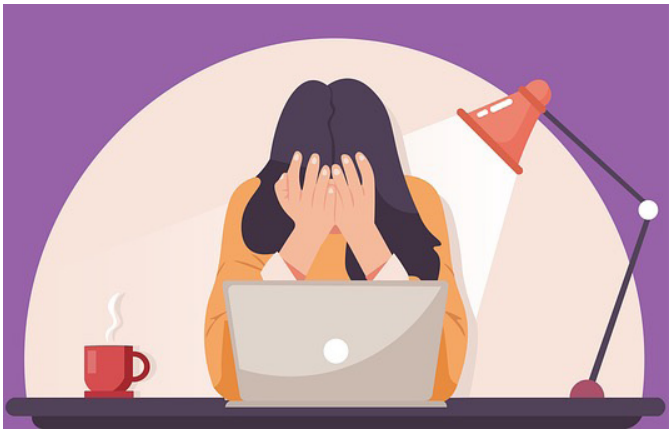
Psykiatrifonden vurderede i starten af 2021, at der er en stigning af ensomme på op til 30 procent blandt de psykisk udsatte. En enorm stigning som må antages ikke kun at være eksisterende blandt psykisk udsatte men også noget, der kan mærkes hos den almene befolkning. Det antages at være ekstra svært at være single eller med et lille netværk, i en tid som denne hvor sociale arrangementer, arbejdspladser mfl. er lukket ned. For nogen var den berøringsflade det, der gjorde forskellen på, om man føler sig ensom eller ikke. Føler du dig ensom, så tal om det, det hjælper at dele følelsen med andre.

Vi har jo prøvet det før, så hvorfor føles det værre denne gang?
I foråret var vores land også lukket ned og børnene hjemsendt, og de fleste erhverv lukkede for en periode. Så hvorfor føles det sværere denne gang, spørger du måske dig selv?
Der er på papiret ikke den store forskel på nedlukningen i foråret og den der er i gang nu, men alligevel er der forskelligheder, som har stor betydning for vores indre mentale overskud, energi og velvære.

Forårets nedlukning versus vinterens nedlukning:
I foråret, hvor første nedlukning fandt sted, var det stadig meget nyt det hele, og vi var alle meget afventende på hele situationen. Der var generelt en stor forståelse og mange følte en samhørighed og sammenhold ved at stå sammen mod Corona virussen. Energien og overskuddet var stadig højt hos de fleste.

Det var desuden meget nemmere at opholde sig udenfor og ses med familie og venner på afstand. Der var varmt, lyst og vejret indbød til mange udendørsaktiviteter, som fx havearbejde, løb, gåture mfl. I min klinik var størstedelen af mine klienter faktisk overraskede over, at nedlukningen i foråret mere føltes som en pause væk fra stress og jag, og at nedlukningen havde givet dem et tiltrængt frirum i en ellers presset hverdag.

Denne her gang, bider nedlukningen langt hårdere, da vi er begyndt at være mentalt trætte af omvæltninger og restriktioner. Og vi ved nu, at det her tager tid.
Mange er endvidere bekymrede for deres arbejde eller virksomhed og for nogen har epidemien haft store økonomiske konsekvenser.



Det er desuden sværere at ses med venner og familie udenfor som i foråret såvel som fx havearbejdet og udeaktiviteter generelt har meget dårlige kår i disse kolde og mørke måneder. Nogle måneder, der for mange mennesker i forvejen er svære at komme igennem. Vi kan ikke rejse væk til andre lande og "tanke op" og vi skal konstant ind og finde vores moralske kompas for, hvad vi må og ikke må. Samt vi skal definere om vores løbe- næse eller hovedpine kunne være et tegn på Corona. Det er mentalt trættende.

Konkluderende kan man sige, at forskellen på nedlukningen i foråret og nu handler meget om, at vi har udholdt længe, vi savner samværet, og vi ikke får energien fra solen og udelivet, og vi ved nu, at det her kan tage meget lang tid, før det vender tilbage til det vi engang kendte.

Hvordan kommer man mentalt igennem resten af pandemien?
Det er så utroligt vigtigt at være realistisk omkring, hvad der er muligt at nå under nedlukningen fx i forhold til sit arbejde. Tal med din arbejdsgiver, hvis du har ekstra opgaver eksempelvis hjemmeskole eller børn hjemme fra daginstitutionerne. Man kan ikke nå det hele, og det er ikke meningen, at det tabte, skal indhentes i ydertimerne. Der skal der nemlig lades op, så du ikke kommer i mentalt og energisk underskud. For pandemien er ikke ovre endnu, desværre.

Seahorse couples greet each other every morning with a hug and dance

Måske burde vi gøre ligesom søhestene?

7 gode råd til det sidste seje træk ud af pandemien:

1 Husk hinanden i parforholdet, så ikke det hele går op i logistisk og det praktiske.

2 Tal med hinanden om, hvordan I har det. Også de svære følelser

3 Sænk barren, det er okay, at jeres barn/børn ikke har været på legeplads. Har fået saftevand. Eller leget uden jeres fulde opmærksomhed osv.

4 Kom ud i lyset, når det er der.

5 Føler du dig ensom eller nedtrykt, så tal med nogen om det. Ring til en ven eller brug nogen af de landsdækkende hjælpeorganisationer, som du kan tale med.

6 Søg hjælp, fx terapeutisk, hvis dine følelser overvælder dig. Det hjælper at tale om det.

7 Er du ualmindeligt nedtrykt, så tal med din læge.

En dejlig oplevelse på Solgården

af Tommy Wedel

Jeg har netop været på Solgården til overrækkelse af et beløb på kr. 2.000.-
til Solgårdens Musikalske venner -fra tilfredse pårørende i værksat af gymnasieelev Alexander Lenz der var barnebarn til en beboer.

Sebastian fortæller om en glad morfar. De dejlige kunstnere og den gode stemning i cafeen han har kunnet opleve til Musikalske venners koncert arrangementer om søndagen.
Desværre afgik bedstefaderen ved døden den 14 december, men alligevel tog Alexander initiativ til at lave en indsamling både til Solgårdens Musikalske venner og til Solgården.
Hele familien var enige om at bedstefaderens ophold på Solgården havde været så god en oplevelse for ham at familien gerne ville takke for det.
Der skrives så meget dårlig om plejecentre rundt i landet, derfor er det en glædeat kunne fortælle denne solstrålehistorie fra Virum. Alexanders far er i øvrigt denkendte politimand Vlado fra TV serien Politijagt.

På foto ses fra venstre: Alexander Lentz, Plejer Britt Hermvig, plejer Amalie Førgaard
og Tommy Wedel fra Solgårdens Musikalske venner.

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

P. REM's højeste amerikanske LUFTGYNGE og Skydebane.

af Niels-Kristian Petersen

I Vejviser for Lyngby-Taarbæk Kommune 1923 står der i Personregister: Rem, F. P. Gyngeejer, Virum; intet tlf.nr. eller adresse. Efter en del søgen og en snak med en ældre medborger fra området fandt jeg ud af, at familien Rem boede på Parcevej 173 ved siden af den senere så kendte, i hvertfald i Virum, cykelsmed og spillemand Aage Petersen kaldet Muggebikken i nr. 175.

Hele familien Rem samlet i haven foran huset på Parcelvej 173. 1924

I mellemkrigstiden forpagtede Frederik Peter Rem Frederiksdals krohave, hvor han opstillede den amerikanske luftgynge og et skydetelt nærmest permanent hele sommeren. Frederiksdal kro var et populært udflugtsmål om sommeren, især for københavnere.

Postkort. Frederiksdal. I Hotellets Have. Ca. 1925. Privat samling.

Tog til Lyngby eller Holte, hvor Baadfarten kunne sejle folk til Frederiksdal med kro, bådudlejning, dansehal, keglebane og andre forlystelser som Rems luftgynge, en kastegynge og skydebane. I Fredriksdal har der været kro fra begyndelsen af 1600-tallet. Kroen flyttede lidt frem og tilbage, så mod syd, så mod nord for i 1881 at blive genopført på nordsiden af Mølleåen. I Dansehallen var der i en periode jazzklub. Kroen brændte i 1964. Nedrevet og Hotel Hvide Hus bygget i 1964-66. Den gamle rejsestald er dog bevaret på modsatte side af vejen.

På billedet ses Peter og Bertha Rem med deres datter Rigmor og svigersønnen Julius, og deres lille søn Sigfred ved skydebane-aktiviteten, 1918. (Foto: Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv

Luftgynge i Virum

Luftgynge. Den lystige Svend. En kastegynge her drevet af to voksne mænd. Fotograf Peter Elfelt. 1897. (1866-1931). Lokalhistorisk Arkiv Gentofte.

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

PRISMATCH PÅ SERVICE

Vi tilbyder **prismatch** på alle vores tre autoriserede servicemærker. Læs mere på www.virum-motor.dk eller ring til os 45 851 851.

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

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

Selvom du har alt i udstyr til både bilen og et aktivt friluftsliv, behøver det ikke fylde hele garagen. Du kan i stedet opbevare det og meget andet, du sjældent bruger, i dit eget private opbevaringsrum hos Pelican. Alle vores rum er tørre og sikre, og du kan komme og gå, som du har lyst. Besøg os på Skodsborgvej 48B i Virum.

Se mere på pelicanselfstorage.dk eller ring på tlf. 80 20 70 40.

Vi følger Sundhedsstyrelsens anvisninger for forebyggelse af Corona smitte.
Læs mere på vores hjemmeside.

Pelican Self Storage

Velkommen til virkeligheden

Fake news - det er da noget vi hører om i USA.
Ja, gid det var så vel.
af Hans-Jørgen Bundgaard

Vi har jo allesammen hørt til Trumps alternative sandheder, som de også bliver kaldt. En historie som vi stort set alle herhjemme kender til uanset partifarve og ikke bryder os om.
Ligesom herhjemme sværger man på, at man som statsoverhoved skal tale sandt.
Modsat USA kan en enkelt bevist usandhed fælde en minister i Danmark, og sådan bør det også være.
I sær er det et stort problem hvis pressen følger med på løgnene men aviserne i Danmark har gennemgående også en rimelig høj sandhedsværdi. omend den nogen gange omgås lidt lemfældigt.
En ting er når avisen ikke altid har faktatjekket, og der sniger sig småfejl ind, sådan vil det altid være. De kan hurtigt rettes men de væsentlige og mere eller mindre bevidste fejl, vil ofte miskreditere mediet og ender ofte i pressenævnet med krav om berigtigelse.
Sådan er det åbenbart ikke med annoncer.
Vi kender jo allesammen vor kollega Det Grønne Område. Vores "storebror" bringer normalt sobert stof og normalt, er de en anerkendt lokalavis som har en rimelig troværdighed – men det gælder åbenbart ikke når vi faktatjekker deres annoncer.
Jeg ved, at de annoncer jeg nu beskriver, desværre også findes på de store daglige avisers netaviser, men det er ingen undskyldning.
Jeg er svær at forarge, men jeg bliver lidt forarget over at jeg på vores store lokal nyhedskanal i Lyngby-Taarbæk Kommune, konstant støder på et større antal annoncer som direkte er forkerte, og hvis formål er at fuppe lokale borgere til at købe Bitcoin.
Bitcoin kan være godt nok, hvis man har forstand på det, men det er ikke godt nok når måden man vil lancere den på er bygget på falske og fuldstændig usande begivenheder.
Vi har f.eks. et eksempel på hvordan kendisser i en avis, der kan forveksles med en anden dansk lokalavis "SANDØGS ASIVEN" fortæller hvordan personer som Mads Mikkelsen, Kjeld Kirk Christiansen og senest den unge X-factor deltager Sigmund Trondheim har deltaget ufrivilligt i annoncen..
Vi bliver på bedste vis præsenteret for, hvordan de ved at købe for ganske få kroner bitcoin, inden for meget kort tid, bliver millionærer. Problemet er blot at hele annoncen er fup og svindel og ingen af de kendte deltagere har haft noget med bitcoin at gøre og gennem sammenklip af forskellige billeder, bliver sat ind i en virkelighed uden deres kendskab. Flere af de deltagende har også anfægtet annoncerne men annoncerne kører fint videre.
Det seneste skud på stammen er en annonce der fortæller at der er udviklet et produkt – et sæt høretelefoner der beretter om, at man på 3 uger kan lære at tale flydende engelsk, da de engelske ord på mystisk vis bliver forbundet med de danske ord inde i hjernen.
Annoncerne er lette at gennemskue og man kan grine lidt af dem, men det jeg opponerer imod er, at der i den danske presse ikke mindst lokalt, florerer annoncer der helt klart er fulde af løgn.
Den danske presse burde være for god til at medtage annoncer som disse – ikke mindst når det gælder en af vore egne lokale medier. Med mine øjne er det med til at svække troværdigheden for avisen – for når man kan bringe denne slags direkte usande annoncer, opsat og skrevet som en fake avis – kan man så stole på avisen "rigtige" artikler.

Fakeannonce:

En hemmelig ekspresmetode til automatisk kodning af engelsk i hjernen er blevet afsløret

Ejere af sprogskoler frygter for deres interesser. Det Neurolingvistiske Laboratorium i Boston (USA) har afsløret en kontroversiel, men ekstre ekspresmetode til automatisk sprogkodning i hjernen. Takket være de kunne mere end 7.000 indvandrere, der kom til USA, der syntes, at de v

Eksempel på en fupannonce

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

Videoserie fra Frilandsmuseet

af Jan Carlsson

I dette nummer bringer vi en samtale med Museumsinspektør Anja Jørgensen der fortæller lidt om museet. se videoen til højre

Se videoen her

Sol, sommer og ...sorgløs

af Thomas Leo Hansen

Tanken om netop disse tre ord kalder ønsker frem hos alle; og akkurat lige nu er der store ønsker om varme hos de fleste af os

Derfor er jeg glad for de filmoptagelser vi fik i kassen i sommeren 2020. Det var ude på Frilandsmuseet med blå anemoner, hvor der dufter lysegrønt af græs, en lærke letter, mens egene knoppes, og tit er jeg glad.

Heldigvis
Lige nu har du ganske enkelt og legende let muligheden for at opleve disse optagelser, føle varme og velvære og drømme dig hen til strålende sol, højblå himmel og lysegrønne bøgeblade. Du skal bare klikke på ikonet, og filmen dukker frem på din mobil eller på computeren.
God fornøjelse i disse tider.

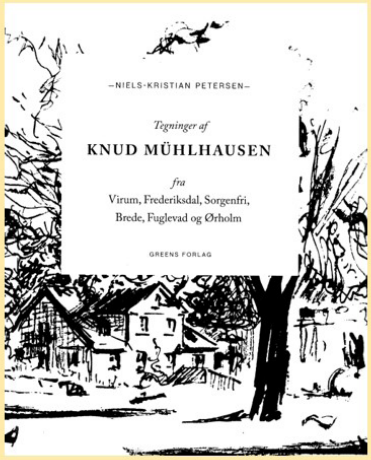
Anja Jørgensen og Thoimas Leo Hansen

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

STØT DE LOKALE ERHVERVSDRIVENDE
KØB LOKALT I VIRUM & SORGENFRI - PÅ FORSVARLIG VIS

Følg med på virumsorgenfriavis.dk

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.

Kort nyt

Hent en pose med børnebøger
Lyngby Stadsbibliotek har dette tilbud til dig, der har læselystne børn eller børnebørn og savner at gå på jagt efter børnebøger i denne tid.
”Lad os gøre det for dig. Vi blander en pose til dit barn ud fra alder og interesser. Vi udlåner også bøgerne til dig. Alt du skal gøre, er at hente posen på Stadsbiblioteket i Lyngby, når den er klar til dig”, skriver biblioteket på sin hjemmeside.
Du kan bestille en pose her: https://bit.ly/3bywY-Eh

Lokalplan for det gamle landbrugsmuseum
På byplanudvalgsmødet den 13. januar var det meningen at lokalplan 302 skulle vedtages, men selve vedtagelsen blev udsat.
Du kan se hele referatet her.:
https://dagsordener.ltk.dk/vis?id=d750723d-bb83-4b33-a6d3-5afd60199b42
Ønsker du at følge med i udviklingen af det nye Classic car Museum kan du se mere her:
www.classiccarhouse.dk

Mere plads til plast
Der har på Facebooksiden ”Virumherrerne” været en debat om tømningen af firekammerspandene. Her er et indlæg fra Tom Bencke:
”Det fungerer fint hos os, men størrelsen på de forskellige rum er helt forkert til os. Papir og metal er alt for store. Glas er passende, men plastik er alt, alt for lille. Vi smider mindst lige så meget plastik i dagrenovation som til genbrug, fordi der ikke er plads i genbrug. Det burde man se på, hvis vi som leverandører skal tro på den gode tanke om genbrug”.
I et svar, skriver Mads Lindberg Gerlach:
- Jeg hænger en plastpose med “ekstra plastik” på den grønne spand, den tager de med. Vi kan nemlig heller ikke få plads til alt plastik.

Plan over Sorgenfri Torv
Efter mange års planer omkring udvikling af Sorgenfri Torv, sker der i øjeblikket ikke så meget
Derfor har Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening (VSHB) lavet et oplæg til Byplanudvalget hvor vi generelt samler de forskellige muligheder der har været omkring Sorgenfri Torv.
Det er ikke så afgørende, at foreningens forslag, er det endelige resultat, så nemt er det ikke, men foreningen føler det er meget vigtigt at der kommer gang i projektet, ikke mindst er det vigtigt for butikkerne at de kender deres fremtid og kan disponere ud fra det.
Oplægget kan læses oplægget her.
På byplanudvalget møde den 20. februar vil oplægget blive drøftet, og har du indlæg i forbindelse med sagen, vil vi anbefale at du sender dem til kommunen eller til VSBH på post@virumby.dk.
Et afgørende punkt i oplægget er at vi ikke ønsker at sagen skal udsættes yderligere, blot fordi der kommer et kommunalvalg i vejen. Politikerne bør arbejde videre og turde tage nogle beslutninger uden hensyn til deres egne personlige interesser for at blive valgt. Den rigtige beslutning nu, kan måske i virkeligheden gavne dem under valget.

Velkommen til et nyt redaktionsmedlem
Vi kan med glæde præsentere et nyt redaktionsmedlem på Virum-Sorgenfri Avis, Kaare Lausten.
Kaare er født og opvokset i Københavnsområdet og har de sidste 38 år boet i Virum. Kaare er handelsuddannet og har i sit arbejdsliv arbejdet som indkøber.

Kaare Lausten

En stor interesse for Kaare er at man skal bruge det danske sprog rigtigt. Dette vil givetvis være gavnligt for vores avis. Som frivillig har Kaare været medlem af Lions i Virum, siden 1994 og kender på den baggrund meget til frivilligt arbejde.

Vandsport for børn ved Fribadet

Fire sommerdage med masser af aktiviteter på Furesøen

af Kim Engelbrechtsen

Til sommer kan børn mellem 8 og 16 år deltage i "Kidz Watersport Camp", som afholdes ved Frederiksdal Fribad.
Det er Anissa Mohrath, dobbelt verdensmester i windsurfing og stifter af og formand for Watersports Denmark Lyngby-Taarbæk, som har taget initiativ til arrangementet.
- Camp 'en er de seneste to år blevet afviklet både på Svanemøllen Strand og på Amager Strandpark, og det har været populært både blandt børn og forældre. Så populært, at de på få uger har været udsolgt, fortæller hun.
Det vil være vandsportsaktiviteter såsom Windsurfing, Stand Up Paddle surf og Parkour, der er en forhindringsbane på vandet, hvor der indgår mange elementer.

Sikkerheden kommer først

Også børn helt uden erfaring med vandsport kan være med, og deres forældre kan være trygge ved at sikkerheden kommer først, fortæller Anissa.
Der er krav om at bære flydevest, som bliver sat til rådighed til børnene, og instruktørerne har førstehjælpskursus til søs samt erfaring med vind og vejr. Der vil være tre instruktører til 20 børn og fire til 21-30 børn.
Der er plads til 30 børn på camp 'en, som finder sted 29. juni til 2. juli fra kl. 9:00 til 15:00 alle dage. Aldersgrænsen er 8-16 år. For at sikre dig en plads, kan du allerede nu booke din billet her: https://www.facebook.com/events/425728125140716/

- Foreningen Watersports Denmark Lyngby-Taarbæk mangler frivillige hænder, så alle, der har lyst til at være med, er velkomne, tilføjer Anissa Mohrath, der også selv arbejder på frivillig basis i foreningen.

- Vandsport er virkelig en af de bedste oplevelser, børnene kan få i deres sommerferie, siger Anissa

Foto: @danielcimpeanu

Fotocollage af de vandaktiviteter, som børnene kan deltage i på Furesøen. Nordic Media Event

Sorgenfri Kirke er åben

- og der er andagt onsdag og fredag kl. 12

Af Kaare Lausten

Når vi går tur, går vi tit forbi Sorgenfri Kirke. Vi ser, der er kommet et nyt skilt, der fortæller, at "kirken er åben", men vi går bare ikke ind. Vi kommer i Sorgenfri Kirke ved forskellige lejligheder, men går ikke ind i kirken, når vi sådan bare går forbi.

Når vi er ude at rejse, besøger vi ofte forskellige kirker, både i udlandet og rundt i Danmark. Jeg ville gerne kende historien bag skiltet, "kirken er åben", så jeg aftalte et møde i kirken med sognepræst Kathrine Holm Johannesen for at høre nærmere.

Kathrine fortæller, at Sorgenfri Kirke altid er åben, når der er personale på kirkekontoret eller i kirken. Men da mange af kirkens aktiviteter er lukket på grund af covid 19, vil man med skiltet fortælle, at vi altid er velkommen i kirken.

I forbindelse med nedlukningen, hvor der ikke er den sædvanlige højmesse om søndagen, og hvor andre af kirkens mange aktiviteter er aflyst, er der brug for nytænkning med hensyn til at være kirke under coronakrisen.

Som noget nyt er der hver onsdag og fredag kl. 12 "frokostandagt" i Sorgenfri Kirke, hvor man samles i mindre grupper. Det er en kort andagt på ca. 20 min. med læsning fra biblen, en kort prædiken, musik og enkelte salmer. Det vi lærer i forbindelse med nedlukningen, kan være noget, som kan bruges, når alt bliver normalt igen, håber Kathrine.

Døren er åben til Sorgenfri Kirke når skiltet er ude.

Kirkerummet bruges til de kirkelige handlinger, forskellige aktiviteter og koncerter, men det kan også bruges til, at man sætter sig ind i kirken og tænker tanker, og måske møder og taler med ligesindede eller noget af kirkens personale.

Et andet nyt tiltag er, at der om aftenen og natten er lys i kirken på den mindste lysstyrke, så de smukke glasmosaikker lyser ud i mørket og fortæller os, at kirken er der i den svære tid med begrænsninger og nedlukning.

Medens jeg er i kirken, er der dejlig orgelmusik. Vi går nu ind og ser kirkens lystræ, og organist Peter Navarro-Alsonso kommer og deltager i samtalen. To gange om måneden er der orgelandagter fra kl. 18 til 18:30. Det er den første og den tredje tirsdag i måneden.

Sorgenfri kirke har et lystræ, som har en central plads i kirkerummet og i de kirkelige handlinger. Der skal altid brænde et lys, og man tænder et nyt lys ved et af de brændende lys. Når du besøger kirken, kan du, hvis du har lyst, tænde et lys og dermed sørge for, at der altid brænder et lys. Et lystræ findes også i andre kirker, men lystræet i Sorgenfri Kirke er udført på smedeværksteder i Herstedvester Fængsel af de indsatte. Produktionstiden var næsten et år, da de indsatte, som arbejdede med opgaven, jævnligt røg ud og ind af isolation.

Sognepræst Kathrine Holm Johannesen og organist Peter Navarro-Alsonso ved lystræet

VG elever videre til fysik OL.

3 elever fra Virum Gymnasium er gået videre i Fysik OL

Af Carsten Andreasen, lektor

Fysik-A-holdet på VG deltog i den indledende runde af Fysik OL, sammen med mange andre rundt om i landet; Fysikolympiaden er en dansk og international konkurrence for gymnasieelever i løsning af fysikopgaver.
Den danske del af konkurrencen støttes af:

- Undervisningsministeriet
- Villum Fonden
- Novo Nordisk Fonden
- Fysiklærerforeningen
- Niels Bohr Institutet
- Institut for Fysik, DTU
- Institut for Fysik og Astronomi, Aarhus Universitet

Fysikolympiaden har eksisteret siden 1966, og Danmark har deltaget siden 1995. Hvert år deltager over 80 lande i den internationale finale.
Den indledende runde bliver afholdt på de enkelte skoler som en tre timers prøve med alle sædvanlige hjælpemidler, med opgaver der er i den lidt mere krævende ende af pensum.

Christian, Elise og Oscar

Herfra gik Elise Rørbøl Markussen, Christian Schjoldager Bardram og Oscar Thorsted Svendsen (alle fra 3b) videre til Landsfinalen, som pga. Corona også blev afviklet på de enkelte skoler (normalt foregår det på Niels Bohr Instituttet); igen en tre timers prøve, med endnu mere krævende opgaver (men ingen eksperimentel prøve, som der ellers normalt er på NBI).
Også fra denne runde gik alle tre videre. Ud af de 46 elever der deltog i Landsfinalen fra hele landet, er 21 udvalgt til at gå videre, og heraf altså tre elever fra VG.

Christian deltog også lige så langt sidste år, men klarede dengang ikke den endelige udtagelse til de fem elever, som skal repræsentere Danmark til den internationale olympiade; det ER også temmelig krævende, og ret flot, når man "kun" går i 2.g.

Stort tillykke til Christian, Elise og Oscar!

Virtuelt Åbent Hus på Virum Gymnasium

Af vicerektor Birgit Riedel Langvad

Kom til virtuelt Åbent Hus på Virum Gymnasium onsdag den 27. januar kl. 19.30 (med optakt fra kl. 19.00).
Der vil være live-indslag, film om gymnasiet, studieretninger og de enkelte fag med meget mere.
Se program på skolens hjemmeside www.virum-gym.dk
På grund af de gældende og skærpede Corona-restriktioner må Åbent Hus i år afvikles virtuelt.
Elever og lærere er foreløbig hjemsendt, og al undervisning afvikles virtuelt.

Virum Gymnasium

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

Stik mod forventet …

Så kom viral-vaccinen til Virum

Af Thomas Leo Hansen

På Irismarken og hele Virumgård blev beboere og meget af personalet prikket med første dosis mod den ondartede og obsternasige Corona.
I tirsdags skete det allerede ved titiden. Egentlig skulle det ikke have været så hurtigt, men med få dages varsel ville kølevognen rulle ind gennem skydedøren sammen med kyndigt sundhedspersonale.
På forhånd havde ledelsen opgjort hvor mange doser, der skulle bruges.
Personalet skulle øges på netop sådan en dag; og det var ingen sag. Mange meldte frivilligt ind, og alle ville gerne komme allerede klokken 7 om morgenen.
Af 41 beboere var der tre, der gerne ville springe over.
På selve dagen skulle det dog vise sig, at de samme tre alligevel gerne ville have vaccinationen. Og sådan blev det; lægen fik lov at stikke efter en rar og menneskelig samtale med hver enkelt.
Lægen, der vaccinerede, var den faste læge på stedet, og det tog det meste af nervøsiteten. Det hele endte med en opløftet forsamling og et tiltrængt traktement med portvin og kage.
Tak til leder Marianne Bøtcher der fortalte om en anderledes dag, hvor humøret var højt og lettelsen let at spore.
Hun slutter af med en eftertænksom bemærkning: Det var vildt, festligt og rørende.

Næste trin

Nu venter beboerne og personalet på at kunne føle sig helt sikre på virkningen af vaccinen. Det opnås ved endnu et stik inden for den næste månedstid.
Men nu er generalprøven overstået med succes, så det skal nok gå som hånd i handske. Og mon ikke det også nok skal blive lige så festligt. Man kunne i denne situation lade tankerne vandre til starten af 1970'erne og den fremragende film 'Sidste stik' med Paul Newman & Robert Redford og den mageløse musik 'The entertainer' af Marvin Hamlish. Den kan de allerede 'bestukkede' helt sikkert erindre med glæde.
Personalet kan så læne sig tilfreds tilbage efter gjort gerning; og tak for det.

Fortæl os hvordan du mærker coronakrisen

I de næste numre af avisen, vil vi fortælle lokale beretninger fra borgere der har siddet mere eller mindre frivilligt i isolation og karantæne.
Har du en sjov eller spændende fortælling – så send den til avisen.
Vi vælger i hvert nummer en af artiklerne som hovedartikel, og belønner med et gavekort på 200,- kr. til en af de butikker der måtte lukke under krisen.

Hald´s Saloner udvider

I en krisetid udvider Birgit Hald sine saloner

Pressemeddelelse

Glæd dig til sæson 2021 som vil byde på nye og spændende tilbud, der både vil omfatte foredrag, musik og aktiviteter af forskellig art. Salonerne afholdes som bekendt i de historiske lokaler på **Frilandsmuseets Restaurant**, hvor den franske restauratør vil byde på et lille traktement, passende til lejligheden.

Som noget nyt vil I også kunne møde HALDs Saloner i **Lerbækgaard Restaurant & Hørsholm Golf** i deres historiske og hyggelige lokaler. Her tilbyder restauratøren en lille anretning, der relaterer til aftenens tema.

Ny hjemmeside

HALDs Saloner har nu eksisteret i seks år og har udviklet sig meget gennem årene. Derfor er tiden også inde til at præsentere en ny hjemmeside - www.birgithald.com - med let tilgang til bestilling og betaling af entrebilletter til salonerne via Billetlugen. Da prisen de sidste 3 ½ år har været uforandret, vil I også i det nye år opleve en lille prisstigning.

Kommunalvalg i Virum-Sorgenfri Avis

Af Hans-jørgen Bundgaard

Den 16. november er der kommunalvalg, og det følger vi tæt her på avisen.
Specielt har vi fokus på de områder der gavner os her i Virum og Sorgenfri, men da vi jo i vores bydele er en del af hele Lyngby-Taarbæk Kommune, er det naturligt at vi generelt interesserer os for hvad der rør sig kommunalpolitisk.
Vi vil inden længe tage kontakt til de enkelte partier om den måde vi vil præsentere valget på overfor vore læsere, for vi ønsker her på avisen at fordele sol og vind lige, således at alle partier får den samme spalteplads og ingen bliver forfordelt overfor andre.
Det kan vi gøre på det redaktionelle plan.
Hvad angår annoncering er man velkommen til allerede nu, at tegne sig for annoncer – her er der naturligvis begrænset annonceplads, så vi fordeler forholdet mellem annoncer og redaktionelt stof ligeligt.
Ønsker partierne allerede nu at bestille plads, er de velkommen til at kontakte redaktionen på annonce@virumsorgenfriavis.dk.
Annoncer bliver fordelt efter først til mølle.
Men som nævnt, vil der inden længe tilgå alle opstillingsberettigede partier en plan over valget på Virum-Sorgenfri Avis.

Opkaldt efter geheimeråd, greve Christoffer Parsberg (1632-71). Han var hovmester for prins Christian (senere kong Christian V) og blev efter Frederik III´s død, af den nye konge udnævnt til medlem af det netop oprettede geheimekonseil. Christoffer Parsberg var manden, der på kongens vegne planlagde og indrettede det første Frederiksdal. Han har personligt givet navnet Frederiksdal efter Frederik III.

Sneen skabte livsglæde

På kælkebakken ved Frederiksdals Fribad var der liv og glade dage, da sneen endelig kom onsdag den 6. januar - og kors hvor havde de børn dog fortjent det. De struttede af livsglæde, mens de tog turen ned ad bakken, ubekymrede fuldt til stede i nuet. Tænk, hvad et snevejr kan betyde. Herunder er nogle billeder og lige her en video: https://youtu.be/tsqAtynseXU

En hilsen fra en ekstern frivillig medarbejder

Jeg er stolt af at være ekstern medarbejder i Virum-Sorgenfri Avis, og jeg glæder mig over, at vi nu skal i gang med 4. årgang af en lille lokal avis, der har formået at nå ud til så mange mennesker.

Som kasserer i Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening kan jeg også glæde mig over hvor mange, der støtter op om det store frivillige arbejde - enten som abonnenter eller med donationer - dette er nemlig en forudsætning for, at avisen kan udkomme i den udgave, vi ser i dag. Det er både tidskrævende og dyrt at lave avis, men vi gør det, fordi vi brænder for det, og fordi vi mener, at der er brug for sådan et organ, som både informerer, men ikke mindst samler et lille lokalsamfund.

Jeg bidrager med den faste blog "Lexi's Venner" og informerer om aktiviteterne i Hald's Saloner.

Jeg er altid vågen og lydhør for hvad der sker i samfundet, som kunne være interessant at bringe i avisen, og bringer gerne dette videre til de faste medarbejdere som mulige ideer. En god ting for avisens læsere også at bidrage med.

Plejecentrene fik deres julekoncert

pressemeddelelse

Solgårdens Musikalske venner og Bredebo Vennerne er aktivitetsforeninger der drives af frivillige på de to plejecentre.
Normalt ville vi midt i december have indbudt alle beboere og hjemmeboende ældre i området, til en dejlig julekoncert med skønne sangere og musikere, siger Tommy Wedel formand for de to foreninger.
Cafeen på plejecentrene , hvor der normalt afholdes koncerter,er jo desværre lukket ned så den gik ikke. Og hvad gør man så? Man låner Virum Kirke, engagerer en masse dejlige sangere og musikere med Knud Rasmussen i spidsen.
Man beder samme Knud Rasmussen om at sammensætte et program med forskellige julesange
Derudover kræver det et par filmkameraer, lidt lys og en frivillig der tilfældigvis har mange års erfaring med at filme en julekoncert.
Det klarede vi ved at samarbejde med den erfarne videofotograf Jan Carlsson, der til daglig er med i redaktionen i Virum-Sorgenfri Avis.

Derefter sætter man sig ned, redigerer, klipper til og lægger lidt tekster på. Man skal huske at indkøbe 25 store USB nøgler (en til hvert TV på plejecentrene). Her lægges koncerten over på, og så er det nu man kan sætte USB nøglen i afdelingens TV, og derefter kan alle beboerne følge den dejlige julesang.
Koncerten indledtes med en julehilsen til beboerne fra Borgmester Sofia Osmani, samt lidt billeder fra juletræstændingen foran Lyngby Rådhus
Se det var et rigtigt juleeventyr, og så er det ovenikøbet sandt.

Tommy Wedel byder velkommen

Kunst på nettet

To udstillinger fra Sopienholm kan nu ses derhjemme på pc´en

Pressemeddelelse

Årets første udstilling i Portnerboligen ved Sophienholm med værker af billedkunstneren Kristian Sverdrup var planlagt til at åbne lørdag den 9. januar.

På grund af de forlængede covid19-restriktioner er åbningen af udstillingen indtil videre udskudt til efter 17. januar.

Lyngby Kunstforening har derfor besluttet, at alle udstillingens værker vises på foreningens hjemmeside (www.lyngby-kunstforening.dk). Ved at klikke på menuen Udstillinger/Portnerboligen vises værkerne i et lodret forløb.

Hvis man ikke nåede at se Lyngby Kunstforenings Vinterudstilling DEN VÅGNE DRØM på Sophienholm, inden også den måtte lukke, er der mulighed for at få en fornemmelse af, hvad den flotte udstilling bød på. Det komplette katalog er nemlig nu lagt ind på foreningens hjemmeside.

Ved at gå ind på menuen Udstillinger/Sophienholm kan man ”bladre” i kataloget, læse om udstillingen og om de 12 surrealistiske kunstnere og se eksempler på deres værker.

Bermutato - Kristian Sverdrup

Rubrikannoncer

Støt det lokale handelsliv

Byens billigste annoncer

B

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 & Nervereflekssolog

RAB

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

NADA OG RECOVERY

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

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

Shila Søholt
Psykoterapeut, MPF

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

AUT. BOLIGADVOKAT
TESTAMENTER
DØDSBOBEHANDLING

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

ADVOKAT NIELS RAMBERG
Certificeret boligadvokat

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

Bestil en rubrikannonce
10 numre for kun 2000,- kr.
eller et helt år for 3500,- kr.

Kontakt os på
annonce@virumsorgenfriavis.dk

HALDS SALONER
Tlf: 51 50 07 82

TÆT PÅ **BAGSIDEN**

★	BYG-NING	RUM-VÆSEN	FOR-FATTER	TON	NET-VÆRK	TRÆ	★	FARTØJ	PLANTE	RYGE	DÅRLIG
KON-CERN							LAND / RYDDE				
RUM-VÆSEN				UDEN-LANDSK / HOLDT OP							
ENDEN						SURT / SANGER					
ILT		BIORD / SANGE			ANTAL / FINSK POWER					TONE / ØBOER	
BEKLÆD-NINGS-GENSTANDE									HAST / LEVER		
MÅLER			SPANSK ONKEL / FARVET				STEDORD / STEN				BULDRER
UDTALES						STYRE-TØJET / EMBALLAGE					
★	UNION / FAD			HAV / KOSTFOR-AGTER					FRED / FLOD		
KON-CERN					GADER / TYPE						
NIT		TITEL / RULLE					TYSKÆG / MUSIK-STIL			500 / FARTØJ	
FORD-MODEL			STÆRK / SPIDS					GODS / SKIB			
JEGET						HOLDER / KARAT					
ORDNET					SMIDER						

Kryds og tværsen er i denne uge ingen konkurrence

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

Smukke rammer om din store dag

Med smukke og unikke lokaler til både den lille og denhelt store fest,
er du sikret enestående rammer om livets største begivenheder.

Vi tilbyder et omfattende menukort med franske/danske specialiteter
så der er retter for enhver smag.

Kontakt os, så vi sammen kan gøre din specielle dag uforglemmelig.

Frilandsmuseets
RESTAURANT & SELSKABSLOKALER
www.frilands-restaurant.dk
Kongevejen 100 - 2800 Kgs. Lyngby - Tlf. 45 85 34 80

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

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: 1. februar 2021
Deadline 26. januar 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