



VirumSorgenfriAvis.dk

Dine lokale nyheder hver 14. dag GRATIS



Vi har besøgt en lokal veganer som har skrevet en digtsamling, side 6



Vi besøgte Geelsgaardskolen der samler ind til børn med cancer, side 5



Indsamlingen til Ukraine fortsætter - Læs side 10



Sommeren nærmer sig - foreløbig er det kun vinterbaderne, der hopper i bølgen

Mens vi forbereder os til sommerbadesæsonen, gør vinterbaderne sig klar til næste sæson - læs lidt om planerne på side 14



KØB IND FOR ANDRE

– tjen lidt ekstra når det passer dig



- Hjælp naboer i lokalområdet
- Få frisk luft og motion i hverdagen
- Nem oprettelse – kom i gang i dag

Hent appen
REMA 1000 med Vigo



SHOP.REMA1000.DK

ELLER HENT APPEN REMA 1000 MED VIGO

REMA 1000

SKOVRIDERGÅRDSVEJ 62A, 2830 VIRUM

Købmand
Morten Møldrup Pedersen

ÅBENT
7-22



Er vi bæredygtige i Virum og Sorgenfri?

Et meget brugt ord i tiden er bæredygtighed. Et vigtigt ord, for det fortæller lidt om, hvordan vi fremadrettet skal leve vores liv og være med til at sikre overlevelse for fremtidige generationer.

Lyngby-Taarbæk kommune har i den nye kommunalbestyrelse oprettet et udvalg for bæredygtighed.

I de kommende udgaver af avisen vil vi gå lidt dybere ned i de muligheder, der er for at vi som et lille samfund kan deltage aktivt for et bedre klima.

Det virker måske lidt håbløst lige nu, for hvad hjælper det, at vi med 22.000 borgere i Virum og Sorgenfri sætter ting til genbrug og sparer på strøm og gas, når vi ser hvad der i øjeblikket sker ude i verden, men hvis vi ser det i et større og mere langsigtet perspektiv, nytter det trods alt noget, når nu krigen er forbi og hverdagen igen bliver normal.

I avisen vil vi se på de muligheder, der er lokalt for at være en del af udviklingen mod en mere klimavenlig verden.

Vi har butikker, der sælger genbrugsting og kampagner om at stoppe madspild, hvor vi vil se på supermarkedernes forskellige procedurer. Der er mange nybyggede huse – hvad gør de for at sikre mod for meget CO₂ udslip?

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.

Der er nok at tage fat på.

Hvis vi ser bort fra de frygtelige scenarier, vi ser i Ukraine i øjeblikket, må vi håbe, at verden igen retter sig, og at vi som samfund kan arbejde hen imod en mere bæredygtig verden.

I Danmark er vi lidt et forbillede for den store verden, og det

er netop fordi vi generelt har ydet en stor indsats i klimakampen – og her er det vigtigt, at vi er med helt ned på lokalt plan.

Har du indlæg om bæredygtighed, så skriv endelig til redaktionen!



Hans-Jørgen Bundgaard.



Husk!

Virum-Sorgenfri Avis

har altid brug for frivillige medarbejdere.

Kan du tegne, fotografere, brænder du for at skrive, eller blot har en god ide til avisen.

så kontakt redaktionen på 50 50 74 06 eller på mail: redaktion@virumby.dk

Påskeharerne er på besøg

Vi fejrer påsken med Summerbird, Bülow og Wally & Whiz påske lækkerier, vi glæder os til at møde dig.

Åbningstider //
mandag - fredag: 10.00-17.30 · lørdag: 10.00-14.00



SQUARE



TE - KAFFE - CHOKOLADE - GAVER

VIRUM TORV 2, 2830 VIRUM
Tlf. 4585 2202

Nomineret til ildsjælspris

Anissa Mohrath, formand for Watersport Foreningen, er nomineret til årets ildsjæl hos DGI Storkøbenhavn

Tekst: Kim Engelbrechtsen, Foto: Otto Hansen

Anissa blev nomineret af Troels Jacobsen, der lige er startet i foreningen, er windsurfer og skal være instruktør.

Søndag den 6. marts kom en repræsentant for DGI Storkøbenhavn og holdt en tale ved broen ved Fribadet, hvor Anissa og lokale vinterbadere varmede op til et koldt dyp i Furesøen. En fotograf fra DGI lavede en lille video med Anissa.

Der er i alt tre personer, der er nomineret til prisen, og den 30. marts bliver vinderen kåret efter en afstemning i bestyrelsen for DGI. Vinderen får 10.000 kr.



Ukrainske flygtninge indkvarteres i Lykkens Gave

Det nedlagte plejehjem på Fuglevadsvej, Lykkens Gave, indrettes nu til midlertidigt flygtningecenter for ukrainske flygtninge med opholdstilladelse. Huset har tidligere huset flygtninge - i perioden 2017-20, hvor man tog imod en stor gruppe mænd fra Syrien samt enkelte familier.

Lykkens Gave blev i 1915 overdraget til kommunen af O.H. Bærentzen, til minde om hans afdøde hustru og hans forældre. Efter i mange år at have fungeret som plejehjem blev det nedlagt, men den smukke ejendom ligger der endnu og henstår ubeboet.



Sofia Osmani har for nylig delt dette foto på Facebook af dagligstuen, som netop er indrettet til at tage imod de ukrainske flygtninge

Indsamling af affald

Den 3. april er Lyngby-Taarbæk Forsyning med, når Danmarks Naturfredningsforening afholder den årlige 'Affaldsindsamlingen'.

Hvert år samler begivenheden tusindvis af frivillige, der indsamler affald, som er efterladt i naturen. Og det er der desværre rigtig meget af! Med indsamlingen får naturen og dyrelivet derfor en velfortjent hånd – i 2021 blev det til hele 167.000 kilo indsamlet affald! På genbrugsstationen åbner vi for uddeling af skraldeposer og gribetænger fra kl. kl. 11. Du kan blot møde op – det kræver ikke, at du tilmelder dig, og du må meget gerne tage din familie, venner eller nabo under armen. Alle kan være med – store som små.

Du kan aflevere dit indsamlede affald indtil kl. 14.

HAR DU OPRETTET DIN EGEN INDSAMLING?

Så kommer vi gerne og henter de fyldte poser, når dagen er omme. Skriv gerne til forsyning@lft.dk eller ring på 72 28 33 60 – så kan vi aftale nærmere.

Du kan finde mere information om Affaldsindsamlingen 2022 her: www.affaldsindsamlingen.dk/om/

Fodboldtrøje-fredag – en kamp mod børnecancer

Fredag den 4. marts var der festlig fodbold-trøje-fredag på Geelsgårdskolen.

Tekst: Ruth Jacobsen. Foto Jan Carlsson

Tag din favorit-fodboldtrøje på, vis sammenhold gennem vores nationalsport og sæt dermed fælles fokus på støtten til kampen mod børnecancer. Det er tankegangen bag et projekt, der i øvrigt er i vækst, og hvor initiativet er taget af fodboldverdenen, og støttet af Danske Spil, for at indsamle midler til Børnecancerfonden.

Syge børn hjælper syge børn

På Geelsgårdskolen, der er en specialskole for børn med funktionshæmning, har engagerede og initiativrige pædagoger set en større sammenhæng i, at syge børn hjælper andre syge børn.

- Vi har kastet os ind i projektet og håber, at børnene her på skolen ved at trække i fodboldtrøjerne kan sætte fokus på kampen mod børnecancer og med deres deltagelse kan være med til at indsamle penge til Børnecancerfonden, fortæller pædagog Andreas Bergø, som arbejder på Geelsgårdskolen.

De voksne støtter med en donation

- Indsamlingen foregår ved, at vi opfordrer forældrene og skolens medarbejdere til at støtte med en donation.

Hele fredagen stod i fodbold-trøje-projektets tegn. Dagen blev sat i gang fra morgenstunden kl. 9 med fodboldturnering mellem klasserne. Lige som ved en rigtig landskamp blev der selvfølgelig lagt ud med, at holdene sang med på Danmarks nationalsang. Børnene var dybt koncentrerede både om optakten til fodboldkampen og selvfølgelig også, mens kampen stod på.

Så gik kampen i gang, og hold fra klasserne dy-

stede mod hinanden. Der blev heppet og klappet i stor stil. Efter frokost var der indkaldt til hygge med fodboldkager, som selvfølgelig var bagt af klasserne. Alle børn, pædagoger og lærere havde fodboldtrøjer på.

- Hele formålet er jo at indsamle midler til Børnecancerfonden, så der kan komme endnu mere mulighed for at stoppe denne grusomme sygdom, siger Andreas.



Målet vogtes effektivt



Kampen kæmpes med hjul



Der kæmpes på livet løs – også med tilskuere uden for på terrassen.



De engagerede pædagoger giver en støttende hånd.



Alle klasserne havde bagt fodboldtrøje-kager, som skulle spises fredag eftermiddag.

Sæt dig i dyrenes sted

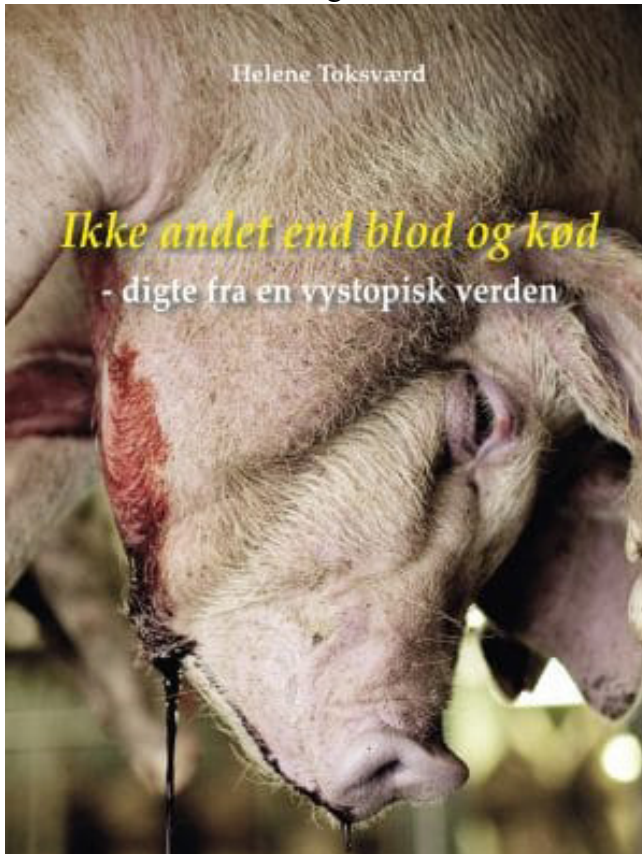
Veganeren, lokalpolitikeren Helene Toksværd udgiver en digtsamling, der opfordrer sine læsere til at sætte sig i dyrenes sted. At vi ser og er vidende om den brutalitet og grusomhed, de er udsat for gennem deres korte liv.

Af Kim Engelbrechtsen

Jeg blev nysgerrig, da jeg opdagede, at en lokal veganer har fået udgivet digtsamlingen "Ikke andet end blod og kød". Og jeg besluttede mig for at lave dette interview med forfatteren, Helene Toksværd, som har boet her i kommunen i 15 år.

Kan du forstå, at veganere ofte bliver betragtet som lidt "hellige"?

Veganere er ikke særligt ophøjede mennesker, men helt almindelige folk, der har gjort sig umage med at sætte sig ind i, hvordan det animalske landbrug fungerer. Inden jeg selv blev veganer, var jeg helt sikker på, at jeg aldrig nogensinde ville blive veganer, fordi jeg så det som ekstremt begrænsende. Hvorfor i alverden spænde ben for sig selv på den måde? Men da jeg begyndte at få en viden om dyrene i den såkaldte "produktion", var det et meget nemt valg for mig at tage. Det er så nemt at skifte det animalske ud med noget andet; bøffen med en



Ordet "vystopisk" beskriver en sindstilstand præget af fremmedgørlighed og sorg over at være vidne til en verden, hvor brutalitet, systematisk vold og tortur mod dyr er normalt.

plantebøf og komælken med havremælk. Det er så lille en ulempe at gøre, for ikke at bidrage til lidelse. Og jeg blev faktisk også overrasket over, at det stod langt værre til for dyrene, end jeg var klar over. Og da jeg først havde indset, at jeg ikke alene bidrog til dyremishandling, men faktisk aktivt støttede op om det ved at betale for det, var det ret nemt at tage beslutningen.

Og fordi jeg ikke altid har været veganer, så ved jeg godt, at en del ikke-veganere ser mit valg som værende ekstremt, men fra mit perspektiv er det ikke mig, der er ekstrem. Det, der er ekstremt, er, at vi lukker øjnene for dyrenes lidelser. Vi lukker øjnene for, at helt nyfødte kalve tages fra deres mor, så vi kan tage hendes mælk og putte den i vores kaffe. Vi lukker øjnene for, hvordan grisene skrider i gaskammeret, fordi gassen føles som at brænde op indefra. Vi lukker øjnene for, at høns har brud på brystbenet, fordi vi tror, at vi ikke kan undvære æg. Men hvis man er "hellig", fordi man ikke vil bidrage til vold mod dyrene, så må man vel også være "hellig", hvis man ikke vil bidrage til vold mod kvinder og børn - eller vores kæledyr for den sags skyld?

Kan du forstå dem, som siger, at det ikke er naturligt at være veganer, fordi man skal spise b12 vitaminer?

Det er et godt spørgsmål, hvorvidt noget som helst er "naturligt" i en tid, hvor alle har deres mobil indenfor rækkevidde, og vi køber ind på nettet som aldrig før. Ang. B12 så er man gået bort fra, at det kun er veganere, der skal supplere med B12. Anbefalingen er, at alle kan have gavn af B12-supplement. Og når der ikke er nogen sundhedsmæssig grund til at spise animalsk, kan vi så retfærdiggøre at slå dyr ihjel, bare fordi vi har lyst? Eller fordi vi ikke vil tage B12-supplement? Desuden får de dyr, der skal slagtes også B12-supplement, fordi dyrene går indenfor på cementgulve i stedet for at få lov til at rode i jorden. Den måde, vi har dyr på i landbruget, er alt andet end naturlig.

Tror du, at veganere har en chance for slå igennem politisk? Og hvad skal der til for at øge gennemslagskraften?



Fra plakatoophængnings-dagen fra KU21, hvor Helene var opstillet som kandidat for Veganerpartiet.

Ja, det tror jeg bestemt. Uanset om man er bekymret for klimaændringerne, egen sundhed eller dyrene, er det den rigtige vej at gå. 80 % af vores landbrugsjord bliver opdyrket som foder til dyr, og da det ikke er nok, importerer vi også foder fra lande, som brænder regnskov af. Danmark er et af verdens mest opdyrkede lande, så hvis vi i stedet brugte

landbrugsjorden til at dyrke menneskeføde, ville vi kunne eksportere det og få en ret pæn indtjening på det. Som det er nu, går udgifter og statsstøtte nogenlunde lige op med det, der ender i statskassen - og vores land og drikkevand bliver forurenet. Danmark er så meget bagud i den grønne udvikling, at det bliver en hård virkelighed at vågne op til, hvis vores omstilling fortsætter i dette langsomme tempo. Så vi er nødt til at have nogle politikere, der kan se længere frem end bare et par år. Jeg er seriøst bange for, at Danmark taber kampen om fremtidens grønne marked, hvis vi ikke omstiller nu. Men det kræver, at folk og landbruget selv også vil det og kan se fidusen i det. Og det er en udfordrende opgave at formidle den veganske livsstil, fordi mange kun ser, hvad de så skal opgive, frem for hvad de får. Men for mig har det været den bedste beslutning i mit liv, og det eneste, jeg kan ærgre mig over, er, at jeg ikke tog den beslutning noget før. Jeg ville ønske, at der havde været en eller anden, som var kommet langt tidligere og prikket mig på skulderen, så jeg kunne få øjnene op for de lidelser og rædsler, dyrene gennemlever i løbet af deres alt for korte liv. Og det er det, jeg håber på, at min digtsamling kan være med at gøre: at den kan prikke folk på skulderen.

Her kan man læse forlagets omtale af digtsamlingen:

<https://trykvaerket.dk/bog/ikke-andet-end-blod-og-koed/>

Har du lyst til at være med i et fællesskab?



Så meld dig som aktiv



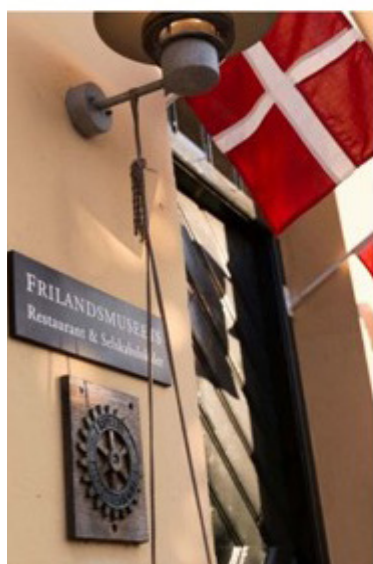
Vi ønsker at skabe mere liv i byen gennem flere fælles aktiviteter - kontakt os på

Tlf: 60 66 76 26 eller mail: post@virumby.dk

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



KONGEVEJEN 100 – Tlf: 45 85 34 80



Vores Cafe er altid et besøg værd

ÅBNINGSTIDER 2021

Restauranten er åben for selskaber hele året.



Cafeen er åben:

Tirsdag-søndag fra kl.10.00-16.00
i perioden 20. marts til 19. december 2021
Mandag lukket.



Store eller små selskaber – ude eller inde

Bryllupper – konfirmationer – begravelser – runde fødselsdage

Husk også Halds Saloner afholdes i restauranten

FRILANDSMUSEETS RESTAURANT

CAFÈ - SELSKABSLOKALER

www.frilands-restaurant.dk

Året går sin gang på Virum Gymnasium

– og vi er nu på den anden side af diverse coronarestriktioner. Det er en stor lettelse for alle i huset.

Af rektor Mette Kynemund

Vi har lige haft forældremøder for alle 1.g'erne og deres forældre. Det er fantastisk at opleve den store opbakning og interesse for det, der foregår i dagligdagen på VG. I denne og næste uge er der konsultationer for henholdsvis 2. og 1.g'erne og i uge 12 drager 2.g'erne ud på studieture. I den seneste tid har der været afholdt diverse oplæg, foredrag og fællestimer, da det nu igen er muligt at samle alle vores elever.

I sidste uge fik 3.g'erne deres opgaveformulering med udgangspunkt i to fag til studieretningsprojektet udleveret. Det er den sidste af tre store opgaver i løbet af gymnasietiden, hvor eleverne skal anvende al den viden og de kompetencer, de har tilegnet sig gennem deres gymnasietid. De skal nu arbejde koncentreret med besvarelse af en opgave i 14 dage, og sidenhen til sommer mundtligt forsvare og uddybe den og deres valg af metoder overfor en ekstern censor og en vejleder.



Selvom vi ikke mere har restriktioner i forhold til COVID-19, er der dog mange alvorssnakke på VG. Invasionen af Ukraine fylder meget i de unges bevidsthed. Der melder sig mange spørgsmål og tanker som drøftes i timerne og på gangene. Elever og lærere var hurtige til at få påbegyndt en indsamling og tænker over, hvordan de yderligere kan hjælpe og for eksempel tage imod unge flygtninge.



Tak for ansøgningerne

Der har netop været deadline for at søge ind på de forskellige ungdomsuddannelsesinstitutioner. Vi har igen i år haft en meget flot søgning her på Virum Gymnasium, hvilket vi er utroligt glade for. Eleverne er absolut de bedste ambassadører vi har – og har gennem året taget godt imod besøgslever, brobygningselever og øvrige gæster i huset. Ansøgerne vil modtage en kvittering for modtagelse af ansøgning sidst i marts og konkret information om optagelse senere i foråret.

BORDTENNISBAT

Bordtennisartikler og andet til bordtennis, til elite og begyndere

Køb det hos en tidligere DANMARKSMESTER

Ring gerne først



NIELS RAMBERG

Bordtennisartikler

Tlf. 45 83 05 00 / 40 92 56 00

Abildgårdsvej 75, 2830 Virum

niels@ramberg.dk - www.ramberg.dk

Indsamlingen til HJÆLP UKRAINE fortsætter

Indsamlingen fortsætter på Ryvej. Men nu er der hele to indsamlinger.

Rigtig mange mennesker har været forbi Ryvej 15 med donationer til HJÆLP UKRAINE de sidste par uger siden Rusland invaderede Ukraine. Særligt den første weekend gik det stærkt, fortæller Charlotte Dyremose, som står for den lokale indsamling til HJÆLP UKRAINE. På blot en weekend blev hendes carport fyldt til bristepunktet med donationer fra lokalområdet. Og



Charlotte Dyremose

velviljen var så stor i hele området, at foreningen Bevar Ukraine, som står for at få donationerne ind i Ukraine, havde svært ved at nå at få det hele hentet de første dage. Men også det var helt uproblematisk, fortæller Charlotte Dyremose.

”Jeg skrev ud, at jeg havde behov for hjælp til at køre donationerne på det lokale sorteringslager i Lyngby. Og på kort tid stod der massevis af mennesker klar med biler til at køre afsted. Og min søn fik en masse friske unge mennesker fra 8 klasse på Fuglsanggaardsskolen til at hjælpe med at læsse.”



8 klasse fra Fuglsanggaardsskolen er i fuld gang med at læsse de første donationer på transporten fra Charlottes carport på Ryvej 15

Nu kører logistikken meget bedre. Bevar Ukraine kommer jævnligt og tømmer carporten, sorterer donationerne og kører hver dag 2-3 lastbiler med donationer ind i selve Ukraine til de steder, hvor de lokale vurderer at behovet er størst.

Lige nu er der tøj nok på lagrene til kvinder og børn. Det er åbenbart det, som danskerne har mest mulighed for at donere. ”Derfor har HJÆLP

UKRAINE (den forening, som samler ind for Bevar Ukraine) bedt os begrænse donationerne med tøj og sko til kvinder og børn indtil videre”, forklarer Charlotte Dyremose. Der er simpelthen behov for plads på lagrene til de andre ting, som der er større mangel på.



Familien Clement Nygaards carport på Ryvej 12, hvor den nye indsamling startede i lørdags.

Fra Virum til Polen.

Mange virumborgere har heldigvis fulgt med på Charlottes Dyremoses Facebookside og på hendes opslag i de lokale facebookgrupper, hvor hun nøje har beskrevet både hvad der er behov for af donationer og hvordan tingene helst skal pakkes. ”Og folk er generelt rigtig gode til både at pakke tingene rigtigt, skrive på poserne og at donere de rigtige ting, så vi kan hjælpe bedst muligt,” fortæller Charlotte.

Men også en tidligere Virum-borger fulgte med på Charlottes Facebook-side, nemlig polske Paulina, som nogen måske husker fra hendes tid som kirketjener i Virum kirke. I dag arbejder Paulina for en Dansk-Polsk virksomhed i Poznan i Polen. I forbindelse med, at virksomheden er i gang med at hjælpe familierne til deres ukrainske underleverandører til Poznan, oplever hun på tættest hold, at der mangler tøj og sko til de mange ukrainske kvinder og børn, som for tiden ankommer til byen.

Derfor har de to nu arrangeret endnu en indsamling, nemlig en privat indsamling af Tøj og sko til kvinder og børn, som en lastbil fra Paulinas virksomhed tager med hjem til et modtagecenter i Poznan en gang om ugen, når den alligevel afleverer varer i København. Til denne indsamling har Charlotte fået lov at låne carporten på Ryvej 12 af familien Nygaard Clement. På den måde kan vores lokale donationer holdes



adskilt og sendes derhen, hvor de gør størst muligt gavn. Carporten på Ryvej 12 åbnede lørdag d. 12/3. og Charlotte er meget taknemmelig for, at der fortsat er så mange der bakker op med donationer i begge carporte.

På Ryvej 12 - samles der ind til ukrainske kvinder og børn på et modtagecenter i Poznan

Tøj og sko til kvinder og børnegudstjeneste

Alle donationer bedes pakket med max 5 kg pr pose og en god knude på posen, så tingene ikke kan falde ud under transporten. Charlotte har stillet en rulle plastsække i hver carport, som man kan benytte, hvis man ikke selv har.

Ønsker du at donere et beløb, kan det ske til Bevar Ukraine på MobilePay 46778. Charlotte gør opmærksom på, at det er bedre at donere et beløb til foreningen, så de kan købe de ting, som der ikke bliver doneret så meget af, frem for at gå ud og købe donationer til hendes carport.

På Ryvej 15 - samles der ind til Bevar Ukraine, som kører donationerne ind i Ukraine:

Folde- og luftmadrasser – Soveposer – dyner - puder

Tæpper – sengetøj – håndklæder- varmt herretøj

Alle hygiejneartikler: babybleer, tamponen, sæbe, shampoo etc.

Ønsker du at donere penge, så
samarbejder Hjælp Ukraine med den
Ukrainsk styrede forening

Bevar Ukraine

som modtager donationer på
Mobilepay: 46778 (Bevar Ukraine)

Bank: 9033-1059 440

Det er ganske vist – foråret er kommet

Tekst og foto Ruth Jacobsen

Endelig har solen været på himlen flere dage i træk, selv om der om morgenen og langt op ad formiddagen er rim i græsset. Hvad er et mere sikkert forårstegn, end landbrugsmaskinen, der tager de første greb ned i marken, der har ligget hen siden høsten i efteråret?

Jorden på Møllemarken bliver bearbejdet, ikke mindst til glæde for måger, krager og andre sultne fugle.

På Virummarken skal den tidligere hestefold omlægges til mark, som vi fortalte om i det seneste nummer af avisen. Der er også sat gang i arbejdet med at forberede jorden på den tidligere fold. Vi forbigående kunne fra starten af marts måned se, at der var placeret et større læs kompost, som jo nok skal anvendes på marken. Men jeg var nysgerrig og spurgte lidt mere ind til det.



Forpagteren af Frederiksdal Slots jorder, Nick Ziegler uddybede:

- Vi ønsker af udbringe kompost (have- og parkoverskud) på arealerne for at opretholde og forbedre jordens frugtbarhed, opbygning af kulstof-optagelse, af Co2 osv.

Komposten stammer fra kommunale genbrugspladser. Den komposteres i ca. et år, hvorefter den kan udbringes på landbrugsjord.

Nick forventede at få kørt jorden ud på marken en af dagene i den anden uge i marts, men selvfølgelig afhænger det jo af vejret, om marken er farbar – ikke mindst da det som bekendt har regnet en del i februar måned.



Sikke et bjerg af jord – hvad mon det indeholder?

Forpagter Nick tilføjede:

- Desværre er det som med alle andre organiske masser, at de godt kan lugte lidt. Vi vil gøre alt, vi kan, for at begrænse dette, både ved aflæsning og spredning

Heldigvis er mulige lugtgener jo forbigående, og nu er der til gengæld basis for den senere såning af afgrøderne.

ODDER'S SKOREPERATIONER



**VI KLARER
HÆL OG TÅ,
SÅ DU KAN
KOMME UD
OG GÅ ..**

Virum
Geels plads 6A - 22 48 44 60
**Skomagermester
Jan Odder**
40 års erfaring

Følg os på  www.skoreparation.nu

**KVALITET OG
FAGLIG VIDEN**

**2 GULDMEALJER
(INTERNATIONALT)**



Så er der serveret aftensmad. Foto udlånt af nabo til Virummarken

Den kommende tilsåning af markerne
Selvfølgelig måtte jeg spørge forpagteren, hvad
dette års afgrøder bliver.

- Det bliver lupiner over hele markarealet på
begge marker.

Lupiner, tænkte jeg, og så for mit indre blik
det smukkeste blomsterflor med Furesøen som
bagtæppe. Kan det virkelig blive denne sommers
skue.

- Ja, vi skal tilså markerne med lupinfrø. Lupin-
frø er en bæredygtig proteinafgrøde, som både
kan anvendes til human føde og husdyrføde
til f.eks. grise. Men frøene i de lupiner, vi skal
dyrke, skal anvendes til såsæd. Selvfølgelig er alt
økologisk dyrket, præciserede Nick.



Sådan kan sommerens afgrøder komme til at tage sig ud, når vi

**Hjemtaget direkte fra Holland
stort parti blomsterløg og knolde**



Smart haveskammel
Pris lige nu kun 225,- kr.



På grund af egen import sælger vi uhørt billigt op til ½ pris

Køb evt. på www.tinasverden.dk

TINA'S VERDEN

PREMIERSKILTE-TRYK-FOTO

Sorgenfri Torv 4, 2830 Virum Tlf: 60 66 76 26 – mail: post@premierskilte.dk

Vinterbadning i Virum - et stort hit

Der arbejdes stadig på at få en løsning med en sauna ved Fribadet

Af Hans-Jørgen Bundgaard

I efteråret kunne vi præsentere vore læsere for en ny vinterbadeklub, der var startet ved Frederiksdal Fribad.

Klubben havde investeret i en Sauna og nåede i løbet af få dage op på den øvre grænse på 200 medlemmer, som var sat fra starten.

Klubbens stifter, Anissa Mohrath var overbevist om, at alle tilladelser var i orden til at der kunne etableres en mobil sauna på parkeringspladsen ved Fribadet.



Ved klubbens indvielse klippede Anissa saunaens røde snor

Efter et par måneder viste det sig at der var sket nogle misforståelser omkring placering af saunaen og der således alligevel ikke kunne gives en tilladelse.

Det betød, at de mange medlemmer af vinterbadeklubben måtte undlade deres sauna når de havde været i bad, men Anissa prøvede rigtig mange muligheder for finde en løsning.

Til sidst måtte hun opgive, da afstanden fra Sauna til ”det kolde gys” var for lang, hvis man f.eks. først skulle gå i en kold sø og derefter helt op til Virum Vandvej for at gå i sauna.



Stort fremmøde ved indvielsen

Der var mange skrivelser på Facebook omkring sagen og Anissa var naturligvis meget ærgerlig over, at den umiddelbare plan måtte stoppes – ikke fordi man ikke kan vinterbade uden sauna, men fordi at saunaen var med til at give det klubliv som ofte er rart når man laver nogle aktiviteter sammen.

Som plaster på såret og fordi medlemmerne ikke helt fik det de havde forventet, da de meldte sig ind, har Anissa tilbudt at give halvdelen af kontingentet tilbage og så håbe på at saunaen på et tidspunkt igen vil komme til ære og værdighed.

Klubben eksisterer stadig, også uden sauna og Anissa sørger for, at der fortsat vil være aktiviteter for medlemmerne.



Så var der Åbent Hus i saunaen

Blandt andet har man mulighed for et saunagus – da et af medlemmerne har tilbudt at have saunaen stående i sin indkørsel, så den fortsat kan benyttes.

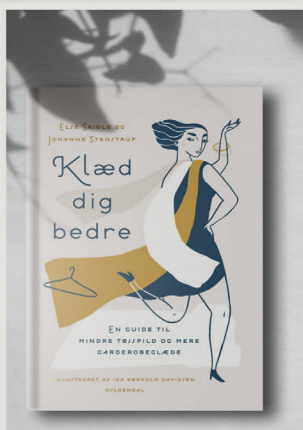
Anissa Mohrath er imidlertid ikke en kvinde, der så nemt lader sig slå ud.

Forleden var hun på besøg hos redaktionen og fortalte her om de forskellige muligheder der var, med en enten ny sauna eller en anden placering, men det kræver lidt forhandlinger med mange involverede parter, som vil foregå hen over sommeren, så der forhåbentlig vil være en afklaring så den nye løsning kan være klar til den nye vinterbadesæson til efteråret.



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

også efter corona



Fra tøjspild til tøjglæde workshop for tøjelskere

Der produceres for meget tøj og vi bruger ikke det vi køber. Hvad kan du selv gøre i din hverdag?

Se dig selv og dit tøj i øjnene, køb kun det du elsker og pas på det, lyder et af rådene fra Else Skjold og Johanne Stenstrup, der er aktuelle med bogen "Klæd dig bedre". Det er den første danske bog om garderobeglæde og tøjspild, der fortæller om, hvordan vi kan tage os selv, vores smag og vores tøj mere alvorligt – på den sjove måde!

Ph.d. Else Skjold er forsker i mode og bæredygtighed ved Det Kongelige Danske Akademi og Johanne Stenstrup er forfatter, blogger og podcaster om bæredygtig mode.

Mød de to forfattere på workshopen og besøg en række udstillere, der kan gøre dig klogere på, hvordan du gøre din garderobe mere bæredygtig. f.eks. håndarbejds- og strikkeworkshops, reparations-workshop, upcyckling, båndsalon, mv.

Lørdag den 19. marts 2022, kl. 13.00 -17.00

Kulturstedet Lindegaarden, Stuerne
Peter Lunds Vej 8, 2800 Kongens Lyngby

Pris: 125 kr. pr. person inkl. kaffe/te
Køb på www.kulturstedetlindegaarden.dk

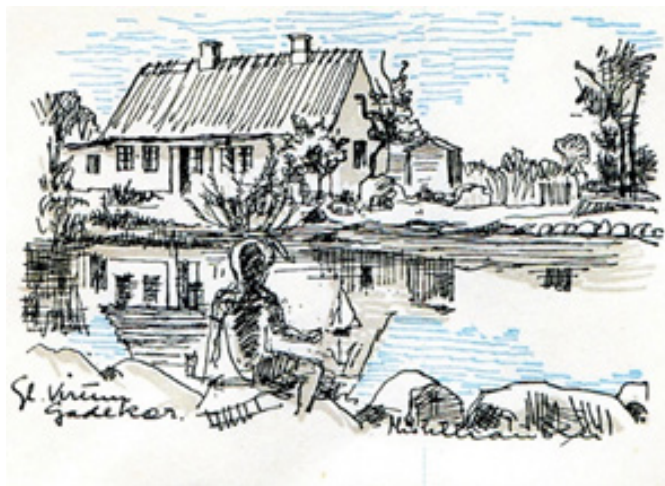


Se mere på: www.kulturstedetlindegaarden.dk
info@kulturstedetlindegaarden.dk
KONTORTID: Man kl. 14-16, tir kl. 17-19, tor kl. 17-19
Peter Lunds Vej 8, 2800 Kongens Lyngby



Lidt lokalhistorie

af Niels-Kristian Petersen



Gl. Virum gadekær. Tegning af Knud Mühlhausen (1909-1990)

Det lille hus ved gadekæret i Virum, i dag Virumgade 26/Vangeledet 67, er bygget i 1856 for aftægt. Det stråttækte hus ligger der, hvor Den gule Gaard/Kærgården oprindeligt lå bygget 1834-36, men ejeren Bendt Bendtsen nedrev gården og flyttede den længere mod øst. Han byggede først en gård, for så at rive den ned få år efter for at bygge en ny gård, nemlig den vi kender i dag. Den er bygget i 1856-58. Gårdejer Bendt Bendtsen (1799-1866) var medlem af det første Forstanderskab i Kongens Lyngby fra 1842-46 og formand for Fattigkommisionen. Forstanderskabet afløses af sognerådet i 1863. Det lille hus blev brugt som aftægtsbolig først for gårdejer Bendt Bendtsen, derefter til udlejning. I dag er det privat beboelse.

Familien Bendtsen var uden børn, så Christian Jens Petersen (1833-1910), født på Strandmøllekroen, overtog og delvis arvede gården i 1864 efter sin onkel og moster. Han giftede sig med Andrea Pauline født Lundqvist. (1835-1908) fra "Det høje Hus/Strømhuset", Frederiksdal.

Da jeg var barn, boede jeg på Kærgården indtil salget i 1954. I det lille hus var der indrettet tre lejligheder, de var ganske små med udedas og til udlejning. I gavlen boede min legekammerat Erik næsten hver sommer hos sin mormor Fru Tiemroth, der efter krigen levede af at sy om for folk. Vel i dag et glemt arbejde. Min far og hans to ugifte brødre og en søster solgte "Den gule Gård" og det lille hus ved gadekæret til Lyngby-Taarbæk Kommune, der frasolgte det lille hus i 1964. Gården fik da navnet

"Kærgården". Lyngby-Taarbæk Kommune indrettede æresboliger i stuehuset og ind flyttede forfatteren Knud Sønderby (1909-1966) og hustru Inge (1910-1994) samt instruktør Oluf Bang



Den gule Gaard/Kærgården. Oliemaleri af Aage Roose (1880-1970). 60x80 cm. LTK's kunsthøjskole samling M268. Ca. 1945

Maleren Aage Roose boede i huset ved siden af gården.



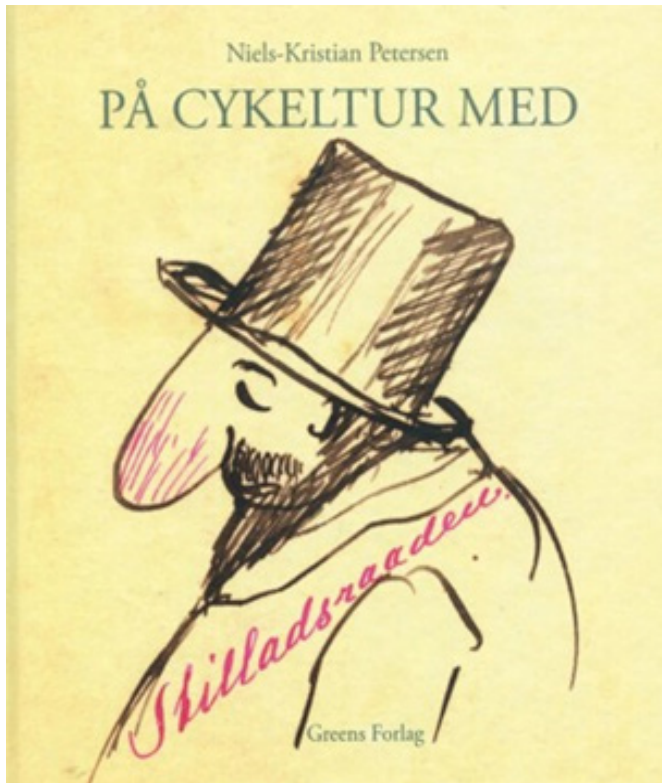
Så idyllisk ude på landet. Virum gadekær. Ukendt fotograf. Ca. 1945. Privat samling.

(1882-1959) gift med forfatteren og journalisten Guri Schade (1914-1977). Længerne blev derefter indrettet til brug for kommunens gartnerafdeling. Kommunen satte Kærgården til salg i "det grønne område" 9. januar 2007. Den blev solgt for et ukendt antal millioner. Der er nu indrettet privat beboelse i stuehuset og længerne. Gården ligger nu velholdt og smukt i gården og husker os på, at for ikke så længe siden var Virum kun en lille landsby.

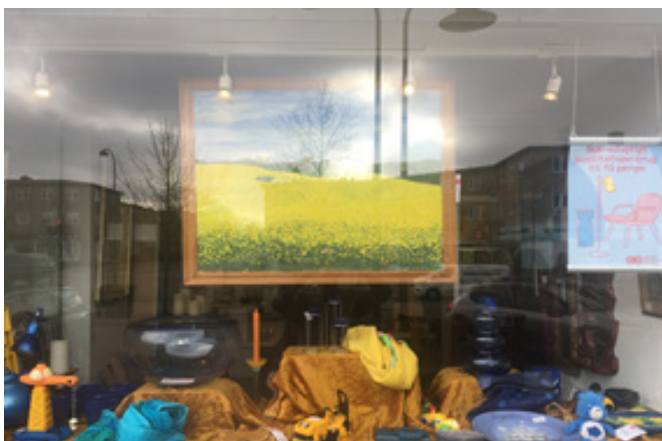
Ny bog af Niels-Kristian

Vores trofaste historieskribent, Niels-Kristian Pedersen har udgivet en ny bog om en spændende cykeltur.

Pressemeddelelse



Bogen handler om en cykeltur i 1918 under pandemien "Den spanske Syge", Første verdenskrig, Den russiske revolution, rationering m.m. fra Saxkjøbing til København, beskrevet på 26 håndtegnede postkort af Stilladsraaden og med tekst af Skraveraaaden, alle sendt til den samme adresse på Frederiksberg.



Som en stille sympatitilkendegivelse til befolkningen i Ukraine havde de frivillige i Kræftens Bekæmpelses genbrugsbutik på Virum Torv i denne uge pyntet et Ukraine-vindue

Om ålefangst, cyklen omkring Første Verdenskrig, seværdigheder i København, Zoo, Tivoli og Skraveradens dødsfald samt Sikringsstyrken under Første Verdenskrig i Frederiksdal ved slusen. men ikke mindst vores lokale cykelsmed Aage Petersen, bedre kendt under navnet "Muggebikken", hvis cykelværksted på Parcelvej i Virum, kom på Nationalmuseet i 1972. Hvem Stilladsraaden har forfatteren fundet frem til. Indholdet stadig lige aktuelt med pandemi og krig.

Bogens forord er skrevet af Jens Peter Hansen. Landsformand for Cyklistforbundet.



Stadigvæk en aktuel bog!

Bogen kan købes i Greens Boghandel, Sorgenfri Torv, 2830 Virum eller i den boghandel, du har tættest på. ISBN 978 87 92588 48 7. Kr. 179,95.

LØVENKJÆR BEGRAVELSE

Geells 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





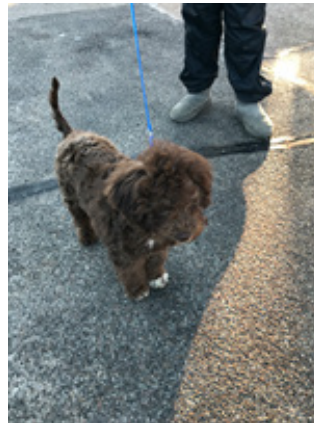
Jeg har fået en ny lille ven ved havelågen. Shiba hedder hun, og hun er kun 14 uger. Jeg mødte hende på morgenturen i sidste uge, da hun var ude på tissetræning med sin mor. Jeg løb hen og ville give hende en lille snudehilsen, men hun var lidt genert og måske også en lille smule forskrækket, for i forhold til hende, var jeg en stor pige. Hendes mor fortalte, at Shiba først flyttede ind hos familien få dage tidligere, og jeg var selvfølgelig nysgerrig efter at få at vide, hvor familien boede, for jeg ville da rigtig gerne se hende igen, og tænk – de boede kun lige henne på den næste vej fra vores.

Shiba er en træffelhund, Lagotto romagnolo hedder racen, og hun er en lille skønhed med den chokoladebrune, krøllede pels og de mest bedårende øjne. Jeg prøvede nu igen at nærme mig, for jeg er meget social, og jeg vil gøre alt for at nye venner føler sig velkomne ved min havelåge, for jo flere besøg jeg får, jo flere godbidder falder der af til mig !! Det lykkedes og "lille skønhed" blev mere modig og nysgerrig og følte sig tryk ved at kunne krybe i dækning ved sin mors fødder, hvis situationen blev "farlig".

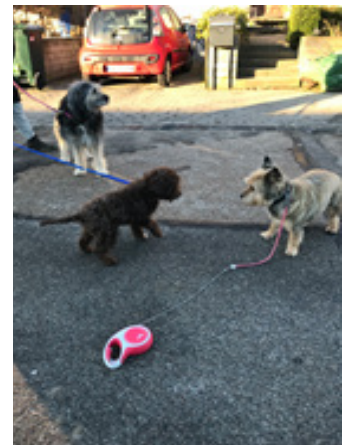
Mens jeg fortalte Shiba lidt om livet og mulighederne her i nabolaget, talte vores mødre sammen, nok om det samme, tror jeg, og pludselig kom Daisy ud på vejen også og ville hilse på og være en del af fællesskabet. Nu blev situationen farlig for "lille skønhed" for Daisy er en stor og meget godmodig hund, men det vidste hun jo ikke endnu. Lidt senere blev de to dog også venner og gav hinanden et lille snudetryk.



Jeg bliver hos mor ...



Måske skulle jeg alligevel hilse på...



Hej venner, jeg er ny ...

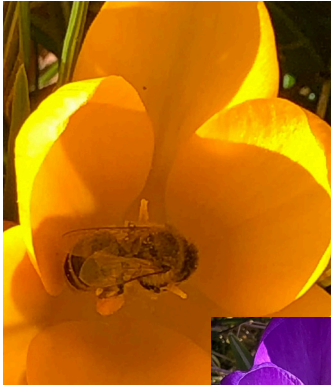
Fakta:

Lagotto romagnolo er oprindelig en jagthund, men jagtinstinktet er i dag meget dæmpet, og racen er tilpasset en tilværelse som familie- og selskabshund. Hunden er nært knyttet til sine mennesker, hengiven over for familien og glad for familiens børn. I forhold til fremmede og andre hunde er den vagtsom og lidt afventende, men omgængelig.

Den unge hund er aktiv, livlig og meget opfindsom. I den periode behøver den en bevidst socialisering og en del mentalt stimulerende beskæftigelse. Senere tilpasser den sig uden de store problemer familiens aktivitetsniveau. Den holder god kontakt.

Den har brug for et godt socialt liv med nær menneskelig kontakt og meget motion, gerne i form af en svømmetur. Dens fine lugtesans bør dagligt stimuleres med forskellige søgeopgaver.

Den meget gamle vandhunderace stammer fra lavlandet og marskområderne ved Ravenna. Her blev den oprindelig brugt som apportør til jagt på svømmefugle. Gennem århundrederne er marsken blevet afvandet og omskabt til agerland, og vandhundene blev arbejdsløse. I stedet fik de til opgave at finde træfler i det flade og åbne landskab og i Romagnas bakkeland. Jagtinstinktet blev næsten elimineret gennem avlen, så hundene ikke skulle blive distraheret i arbejdet, hvis de fik fært af vildt.



Forårsglæder
Bier og hum-
lebier tager
hovedspring og
bader i støvdræ-
gere.



Når Felix kravler op hos mig ved skrivebordet, falder der som regel gode bemærkninger af. Forleden hilste jeg ham velkommen med ordene: ”Jamen, er det ikke Lillemanden, der kommer der?” Hertil han replicerede: ”Jeg er ikke Lillemanden. Jeg er bare **PURK!**”

Bliv medimportør af vin

Du har nu mulighed for at blive medimportør og direkte i kasser fra vinimportøren.

Af Hans-Jørgen Bundgaard



Stig Baltersen fra Sorgenfri Stig fortæller, at han hele sit 54 årige liv har gået op i mad og de sidste 30 år også i Vin.

Han gennem 30 år været ansat i forskningsafdelingen hos Novozymes, men har ved siden af sit erhverv har hans passion for vin blandt andet ført til en bestyrelsespost i Danmarks største vinklub og på den baggrund

fået et stort netværk af forhandlere af vin- og vinprodukter i udlandet,

Det er med den baggrund at han sidste år sideløbende sprang ud som importør af vine – men det er her du som almindelig vinkunde kan komme ind i billedet. Stig Baltersens måde at sælge vin på er lidt anderledes end de traditionelle vinhandlere.

Han inviterer via hans nyhedsbrev kunderne til at være med til at importere de gode vine fra udlandet. På den måde skal han ikke selv lagerføre vinene men får kun dem hjem som er bestilt i samarbejde med kunderne. Det kan sætte prisen væsentlig ned så man på den måde kan hente en rigtig god vin til lavere pris end i de sædvanlige forretninger. For at kunne præsentere dig for vinen, vil der blive afholdt vinsmagninger. Den første er den 24. marts på restaurant Neni i København.

Du kan se meget mere om arrangementet på hjemmesiden www.baltersen-vin.dk hvor du også kan tilmelde dig arrangementet og kan du ikke deltage kan du bestille dine vin på denne hjemmeside.



Rubrikannoncer

Støt det lokale handelsliv

Byens billigste annoncer



Køb 9. pizzaer
& få den 10. pizza
med **★ GRATIS**

VIRUM STEAK & PIZZA CENTER



Tlf 45 85 11 33
Frederiksdalvej 192, 2830 Virum



Book en kaffevogn
Frk. Elton kører til alle typer af
arrangementer,
både privat, erhvervsmæssigt og
offentlige arrangementer,
herunder barmarked, bryllupper,
jubilæer, vejfester,
sportsbegivenheder mv.
Tlf.: 23901423
kontakt@frk-elton.dk
www.frk-elton.dk



Lækker sushi på Sorgenfri Torv

Vi har åbent:
mandag – lørdag 12-21
Søndag: 14-21

Bestil take away
eller kom og spis i cafeen

55 26 86 66

www.moonsushi.dk



TANDKLINIKKEN FOR
Små & Store
Tandpleje til børn og unge
– og deres forældre

Frederiksdalsvej 82a, 2830 Virum
Tlf: 31 31 18 12
www.intellident.dk

Send navnestof på
post@virumsorgenfriavis.dk
Bryllupper, begravelser,
Fødselsdage – det er en gratis
Lokal service.

Samler dine lysbilleder støv –
eller dine papirbilleder?
Vi digitaliserer dem for dig

**25 stk – 100,- kr.**

Tilbud frem til 15. marts

Gælder dias og papirbilleder

PREMIERSKILTE - TRYK - FOTOSorgenfri Torv 4, 2830 Virum Tlf: 60 66 76 26 post@premierskilte.dk

Rubrikannoncer

Støt det lokale handelsliv

Byens billigste annoncer



Virum-Sorgenfri Cykler
v/Kenneth C. Hansen

Engbakken 31 G
2830 Virum

fotokch@hotmail.com
www.virumsorgenfrycykler.dk
www.facebook.com/VirumCykler

45 85 36 20

... har du brug for et skub, så prøv
en behagelig vej til velvære med

ZONETERAPI

RAB

Registreret Alternativ Behandler



Sisse Dam

Exam. Zoneterapeut & Nerverefleksolog

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



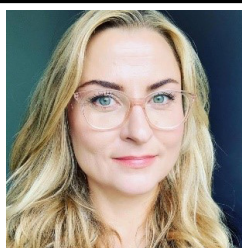
Livestream Yoga

Livestream 15 t./uge
samt videoer

Lav yoga hvor og når du vil!

Hatha, Vinyasa, Yin, Events mm.

www.ogyoga.dk



Julie Asbjerg Andersen

autoriseret Psykolog
Cand psych. aut.
Telefon: 60 10 00 80

Mail: Julie@mentaltoverskud.dk
www.mentaltoverskud.dk

Virum Kropsterapi



v/Helle Kuszon

Kropsterapeut og Clairvoyant
Engbakken 31E 2830 Virum
Tlf: 20 23 17 37



www.virum-kropsterapi.dk - kontakt@virum-kropsterapi.dk



Fodmanden

Kaplevej 17
2830 Virum
Tlf: 42 437 537

Mail: info@fodmanden.dk

Online booking: www.fodmanden.dk
Pleje og velvære til dine fødder.



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

Virumvej 84b, 2830 Virum

Henter
bringer

Tlf. 45 85 17 39 eller 52 65 13 37

Henter
bringer



**Psykologisk rådgivning
og terapi v/ Kit Green**

Virumvej 64, 2830 Virum

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

BIRGIT HALD
SALONER

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

TÆT PÅ BAGSIDEN

★	SANGER- INDE	TÆNDT	TRIST	GRAM	FRANSK VEN	FILTER	★	SUKKER	STONE	ORDRE	FOR- FATTER
TROMMER							VÆSEN LAVNING				
SKIMTE				SPINDLER KRANDEL					UDBRUD OVERSÆT- TELSE		
LITER		ORGANI- SATION BY				BORDE SPORTS- UDØVER					
TONER					MUSE MODGIFTE					NIT SNAVGEDE	
BIORD			MÅLE- ENHED UDBRUD				OVRE KORT				
BÅDENE								KÆPHØJ PÆRE- MÅL			
★	UDBRUD STRØM- NINGER			TØRRE DRUER MALE							
KEND- BØGST.			BALJE VIDEO- JOCKEY				TYSK BARN LØBET				
FUGL					KLUB INSTRU- MENT			NØRSK AFSLAG LEASE			
STONE		PYNT STATS- MAND								GRAM TRIST	
NUMMER			GØRE SUR BIL- MÆRKE							BIB. FORK. LEVER	
KORT						BESID- DERE FORTE					
DRAG				PERIODE							

Husk at du gratis kan få navnestof med i avisen

GRINEREN

Vi har brug for et smil

I FREDAGS SAD JEG og Barske Bjarne og fik en enkelt øl på vejen hjem på den lille lokale, og vi sad og talte om en fælles bekendt, da Barske Bjarne pludselig sagde:

- Han er da ikke rigtig klog, at gå hen og gifte sig med en pige på 18 år, mens han selv er 67, lød hans foragede stemme.

- Næææh, sagde jeg, da jeg havde taget en slurk øl, det eneste de to har tilfælles er, at de begge fik nye tænder for 10 år siden...

LILLE YRSA VAR kommet i huset hos en fru Nyrg i Virum, og allerede den første dag, blev hun kaldt ind til fru, der gerne ville vide, om Yrsa helst ville passe den lille, eller vaske op?

- Passe den lille, kom det prompte fra Yrsa. Der bliver ikke trukket i min løn, hvis jeg taber ham på gulvet.

PRÆSTEN I SORGENFRI kirke havde fået for vane, at hun en månedstid efter brylluppet tog ud for at besøge de nygifte, og netop i det ærinde, ringede hun en sen eftermiddag på døren til et hus.

- Er det dig, min engel, lød fruens stemme inde fra køkkenet.

Da døren blev åbnet, lød det fra præsten:

- Nej, det er det ikke; men jeg kommer fra samme firma.

VirumSorgenfriAvis.dk

Redaktør:

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

Øvrige frivillige redaktionsmedarbejdere:

Kim Engelbrechtsen - ke@virumsorgenfriavis.dk

Thomas Leo Hansen - tlh@virumsorgenfriavis.dk

Jan Carlsson journalist (DJ) - jc@virumsorgenfriavis.dk

Kaare Lausten - kl@virumsorgenfriavis.dk

Ruth Jacobsen - rj@virumsorgenfriavis.dk

Freelancemedarbejdere:

Niels-Kristian Petersen, Julie Asbjerg Andersen,

Erling Gothenborg, Birgit Trillingsgaard, Ole Fendt.

Redaktionelt stof

Sendes som word-fil eller lignende som færdigt materiale.

Billeder sendes som jpeg eller PNG fil til redaktion@virumsorgenfriavis.dk

Næste udgivelse: 1. april 2022, deadline 26. marts 2022

Om Virum-Sorgenfri Avis.

Virum-Sorgenfri Avis er udelukkende drevet af frivillige.

Der er derfor kun omkostninger til produktion af den trykte avis, samt driftsomkostninger til møder, programmer m.m.

Avisen har altid behov for midler gennem annoncering og private sponsorer.

Du kan sende et bidrag på **Mob. pay: 525099**

Vil du være en del af avisen, er du altid velkommen til at kontakte os.

Du behøver ikke i forvejen have kendskab til avisproduktion - blot du har lyst til at gøre en indsats.

Du er også altid velkommen til at kontakte redaktionen med et tip, hvis du ved, der sker noget specielt eller spændende i området.

Det du kan bidrage med er enten som freelance eller en fast del af redaktionen:

Vi har brug for: Fotografer, journalister, tegnere, udbringere, sælgere og meget mere.



Redaktion og tryk:

Premier Skilte-Tryk-Foto

Sorgenfri Torv 4 - 2830 Virum

Tlf: 60 66 76 26

Udgiver:



Annoncepriser:

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

Halvside: 900,-

Kvartside: 750,- / side 3 fornedet: 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: - 20 % rabat

Er du medlem af Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening, får du rabat på alle dine annoncer.

Dog ikke annoncer der i forvejen er omfattet af en rabat

Privatannonce under borger-borger,
max 20 ord: 200,- kr

Navnenyt er gratis. (Fødselsdage, bryllupper, dødsfald)

Specialpris ved gentagne indrykninger:

Kvartside: 10 numre: 6.500,- / side 3 fornedet: 7.500,-

Halvside: 10 numre: 7.500,-

Helside: 10 numre: 9.900,- / Side 2: 11.000,-

1/8 side: 500,- / 10 numre: 4.000,-

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 ca. 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.

Film og TV-produktion

Ved siden af avisfremstilling har vi også mulighed for at lave levende billeder.

Takket være en bevilling fra Veluxfonden har vi købt udstyr, så vi kan lave film og tv produktion som foregår under navnet Virum-Sorgenfri medier.

Du kan se, hvad der indtil videre er optaget ved at gå ind på vores you tube kanal.

Frivillige søges

Ønsker du at lave film og TV - er du altid velkommen til at kontakte os, så du kan blive en del af teamet.

Så snart vi har frivillige medarbejdere nok, vil vi udvikle vores film og TV del mere til stor gavn for lokalsamfundet.

Kontakt os på mail: post@virumsorgenfriavis eller på tlf: 60667626

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

Ledig
sponsorannonce
Skal det være din?

Mikkel Hindhede og kampen om danskernes kost.

Krig på kniven, bøf på gafflen

Af Niels Halse

I dag giver Fødevarestyrelsens kostråd ham ret! For 100 år siden var det en voldsom kamp, læge og ernæringseksperter Mikkel Hindhede måtte udkæmpe for sundheden i danskernes kost. Groft, rå og plantebaseret!

Hør lektor emeritus fra Aarhus Universitet, Sven Halse, berette levende om de store slag, der skulle slås for den gode kost, opgøret med det hårdnakkede dogme, at kun kød kunne skabe muskler, 'Fleisch macht Fleisch', samt de absurde følger det fik, f.eks. i cykelløbet mellem kødæderen og vegetaren, 'Bøffen' og 'Bananen'.

Foredraget, kan opleves på Kulturstedet Lindegaarden lørdag d. 2. april kl. 14-16.

Smagsprøver på Hindhedes retter.

Billetter på www.kulturstedetlindegaarden.dk



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



Ring for en god lokal aftale

Både Mads og Stig er opvokset i det grønne område
 (Som drenge var skovene i området en rigtig god legeplads)

Nybolig Lyngby A/S
 Klampenborgvej 239-241
 2800 Kgs. Lyngby
 2800@nybolig.dk
 Tlf: 4593 4700

Nybolig Virum A/S
 Virum Torv 4
 2830 Virum
 2830@nybolig.dk
 Tlf: 4583 1444

