



Nr. 20 – 1. december 2023 – 6. årgang  
Frivillige bidrag på mob.pay 525095



# Virum Sorgenfri Avis.dk

Dine lokale nyheder hver 14. dag GRATIS



Nyt galleri i Virum  
Læs side 12



Støt Virum Julehjælp  
Læs side 17



Grease på Virum  
Gymnasium Læs side 21



## Ny juletradition på Classic Car House – side 5

### FORKÆL DIN BIL HOS AUTO SPA

- \* Indvendig og udvendig bilvask
- \* Polering & Keramisk coating
- \* Lakforsegling

Book din tid på  
[www.Auto-Spa.dk](http://www.Auto-Spa.dk)



Kongevejen 166 kl. 2830 Virum Tlf.: 42 49 64 64

### TMT.

Rengøringservice, haveservice  
ejendomsservice.  
Gå ind på [TMT.dk](http://TMT.dk) og bestil tilbud.



VIRUM

ÅBENT ALLE DAGE 8-20

Tlf: 45 95 09 99

Julefrokost/Nytår  
[bridefashion.dk](http://bridefashion.dk)

Bride Fashion

Kongevejen 139 2830 Virum - Tlf: 45 85 51 51  
[www.bridefashion.dk](http://www.bridefashion.dk) Facebook: Bridefashion



ELHOLM BEGRAVELSE  
Grønnevej 83 • 2830 Virum • [elholmbegravelse.dk](http://elholmbegravelse.dk)

Uddannede og certificerede  
LONE ANDERSEN  
CHRISTINA GAUGUIN

Tlf. 45 83 45 30

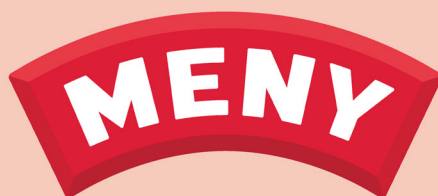


DP Autoteknik



Dit lokale værksted

Virumgårdsvej 5 - 2830 Virum  
45 85 06 09



# HUSK FLERE SIDER MED SKARPE PRISER I ONLINE-AVISEN



**UDVIDET  
ONLINE  
AVIS**

**FLERE SKARPE PRISER**



**MENY.DK**

# Juleræs



Hans-Jørgen Bundgaard.

December er igang, og juleræset har officielt taget sin begyndelse. En tid, der indbyder til samvær med familie og venner, men også til overvejelser omkring julegaver. Som formand for vores lokale handels- og borgerforening føler jeg det er vigtigt at opfordre til, at vi så vidt muligt vælger at handle lokalt.

I Virum og Sorgenfri er der heldigvis rigeligt med parkeringspladser, og de lokale butikker tilbyder et bredt udvalg af varer, både til ganen og til træet. Selvom vi ikke kan konkurrere med de store nabobyers enorme udvalg, vil jeg opfordre alle til at overveje at støtte de lokale forretninger. Når vi nu i denne tid køber mere ind end vi plejer bør vi have fokus på grønne indkøb. Vi har flere genbrugsbutikker i vores område, og en brugt gave i god stand er ikke kun bedre for miljøet, men kan også være lige så anvendelig som en ny.

Det er også værd at tage et øjeblik til at reflektere over, om ens ønskeseddel er bæredygtig nok. Måske er den telefon, man allerede har, fuldt ud tilstrækkelig, og det er ikke nødvendigt at skifte den ud blot fordi det er trendy.

Det har været en tendens i mange år, men det gør den ikke mere rigtig. Du kan også tænke over emballageforbruget, om det er nødvendigt at pakke gaven ind i stort farverigt

papir, eller evt. vælge en mere miljørigtig løsning.

Det er måske ikke det der skaber de store klimaforandringer, men hver lille ting bidrager på sigt til en mere miljøvenlig retning.

Afslutningsvis vil jeg gerne minde alle om, at julen ikke er en lige oplevelse for alle. Selvom vores område har mange velhavende indbyggere, er der også dem, for hvem økonomien er stram. Lad os i denne tid tænke på at sprede lidt juleglæde ved at hjælpe dem, der har brug for det. Målet er, at vi alle kan have en rigtig hyggelig og rar jul, uanset økonomiske forhold.

Lad os sammen gøre denne jul til en tid for lokal støtte, grønne valg og medmenneskelig omsorg.



## NYHED om din lokale avis.

Virum-Sorgenfri Avis udkommer den 1. og 16 i måneden online.

Dog ikke 1. januar og 1. og 16. juli, Den trykte avis vil fremover udkomme normalt op til 3 dage efter disse frister.

Avisen er blevet så omfattende at vi nu udkommer med flere artikler og reportager online – så du har ikke nødvendigvis to fuldstændig identiske aviser i den trykte udgave og online.

Aviserne udvikler sig hele tiden i dag og for at følge med tiden vil der fremover blive givet mere plads til onlineavisen – men bare rolig vi udkommer stadigvæk som trykt avis.

## Du kan følge avisen på facebook



## Vær sikker på du får din avis

Bestil en omdeling – så får du din avis leveret til døren

hver gang den udkommer

Pris: 200 kr. for 10 numre eller 400 kr. for et helt år.

Bestil på [www.virumby.dk](http://www.virumby.dk) eller på [abb@virumsorgenfriavis.dk](mailto:abb@virumsorgenfriavis.dk)

Men du kan stadig abonnere på avisen i din inbox – helt gratis



## Juletræer i Sorgenfri (ved kirken)



13 år i Sorgenfri



Åben:  
hver dag 8-20

Vi bringer dit  
juletræ til døren

Godter til børnene

Friskfældede juletræer fra Fyn

# Virumpiger står igen bag Virum Julehjælp

Tekst og foto: Jan Carlsson

*Som mange måske har bemærket er denne overskrift poppet op på flere sociale medier i de seneste dage. Vi har talt med bagkvinderne bag opslaget*

Julen er hjerternes fest, og tre kvinder fra Virum har hjertet på det rette sted og har startet en indsamling til fordel for trængte familier i Virum

Christina Peets Gottliebsen startede sidste år sin indsamling til fordel for familier, der ikke havde så meget at gøre godt med op til jul, hvor vi alle gerne skulle kunne hygge en smule.

Det startede med, at initiativet lå hos Christina på hendes egen matrikel, men i år får hun hjælp af Sorcha Shirley Nielsen og Christel Skousen Thrane, et par andre ildsjæle i nærområdet, fordi det ganske simpelt er en stor opgave for en enkelt person.

Sidste år blev det en succeshistorie med et indsamlet 24.915,- kr. som jo må siges at være ganske flot. I år håber Christina og hendes medspillere at kunne samle mindst det samme beløb men gerne meget mere.

Der håbes på at der i år kan samles mere ind så endnu flere kan få julehumøret reddet. Som de fleste ved er pengene blevet mindre værd og priserne tager jo ikke højde for folks økonomiske formåen, så der-



De tre initiativtagere til Virum Julehjælp. Fra venstre Christel Skousen Thrane, i midten Christina Peets Gottliebsen og til højre Sorcha Shirley Niel-

for kan hjælpen fra

Virum Julehjælp være det der får denne jul til at være den jul man har drømt om, men ikke haft råd til.

Så uanset om du er privat eller erhvervsdrivende så støt med et beløb eller måske gavekort til din forretning.

Du kan støtte ved at betale med MobilePay på 1562 BM, indsamlingen er godkendt af Justitsministeriet

Du finder  
Virum  
Julehjælp her:



## Juletræstænding hos Classic car House

Tekst og foto: Hans-Jørgen Bundgaard

Det var en mørk og stormfuld aften! - Men så kom julemanden og regnen forsvandt.

Dette eventyr foregik her den tidlige aften på gårdspladsen på Virumgaard, hvor Classic Car House havde inviteret til juletræsfest.

En ny og hyggelig tradition er født i hjertet af Virum og Sorgenfri. på trods af det ret dårlige vejr, var et par hundrede trofaste børn og voksne mødt op, for at være med når Classic Car House holdt juletræsfest, og det flotte træ på gårdspladsen skulle tændes.

Der var slikposer til de mindste og kl. 17.00 blev juletræet tændt, ved en nedtælling af selveste julemanden. Fra de to madvogne blev der serve-

ret gløgg og æbleskiver, og en dans rundt om juletræet til "Højt fra træets grønne top" var jo ikke af vejen, for at kunne holde varmen i det kolde og blæsende vejr.



God julestemning hos Classic Car House





## NYT FRA LYNGBY KIRKE

*Af Katrine Lypart*

### Krybbespil for børn

Torsdag 14. december kl. 10.30  
For børnehaver og andre børn fra 3-6 år.

Med englevinger, festblus, saft og gifler fortæller vi om Jesus fødsel. Mød Josef, Maria, hyrderne, de vise mænd og englene. Vi synger julesalmer og julehygger. Ved frivillige, Birgitte på violin, AK, KL og JKG



### Når juleevangeliet fortælleres, bliver det jul igen....

Søndag 24. december kl. 13.00.  
Hvad mon der gemmer sig bag årets sidste låge?

Musik, englestøv, stjerner og kameler eller? Julegudstjeneste i børnehøjde. Ved CLP og KL.



### Luciaoptog

Onsdag 13. december kl. 16.30  
Lyngbykirkernes spire- og juniorkor samt Sorgenfri kirkes spire-, børne- og ungdomskor begynder deres traditionsrige Luciaoptog med en andagt med julesange i kirken. Korene går herefter optog ned ad hovedgaden. Ved CLP og AK



## NYT FRA VIRUM KIRKE

*Af Anders Eriksen*

### Julekoncerter

Klassisk jul med Musica Ficta Dirigenten Bo Holten og vokalensemblet Musica Ficta beriger os med en storslået julemesse for kor. "Missa Hodie Christus Natus est" komponeret af den italienske komponist Giovanni Palestrina.

Musica Ficta vil også synge en række danske julesange ved koncerten.

Billetter á 130 kr. på kirkens hjemmeside og i døren.

**Mandag d. 4. december kl. 20.00**



### Traditionel jul med kirkens sangere og organist

Virum kirkes sangere med gæster og organist Knud Rasmussen, forkæler jer med et bredt repertoire af de aller mest kendte og elskede julesange og -salmer.

Derudover er der engelske Christmas Carols og amerikanske julehits på programmet.

Hele herligheden akkompagneres af en række dygtige musikere og organist og orkesterleder Knud Rasmussen.

Billetter á 100 kr. kan købes i døren, kontant eller på MobilePay

**Lørdag d. 16. december kl. 15.00**



### Swingende jul med kirkens gospelkor

"Det er koldt, og man må gå sig varm", men du kan også nøjes med at blive sunget varm af kirkens glædespredende gospelkor med band, der vil synge julen ind i stor stil med både stille og masser af swingende numre som for eksempel "Go Tell it on the Mountain".

Gratis adgang til koncerten.

Onsdag d. 20. december kl. 19.00



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

## Luciaoptog og krybbespil

Traditionen tro har vi vores årlige Lucia i Virum Kirke, hvor børnehaven Mælkevejen vil gå luciaoptog i kirken. Denne gudstjeneste er meget familievenlig og indeholder også et krybbespil hvor børnene deltager. Bagefter danser vi om juletræet i kirkens krypt.

**Søndag d. 10. december kl. 10.00**



## Kirkeklub med pakkeleg og risalamande

I årets sidste kirkeklub gemmer vi pakker rundt omkring i kirken. Når børnene har fundet dem, laver vi pakkeleg. Vi slutter aftenen af med risalamande og mandelgave. Mon ikke der bliver plads til et par festlige julesange også?

For de 10-14-årige. Gratis adgang med tilmelding på hjemmesiden.

**Torsdag d. 7. december kl. 18.30**





# ELHOLM BEGRAVELSE

Grønnevej 83 • 2830 Virum • tlf. 45 83 45 30

Rigtige bededamer  
[elholmbegravelse.dk](http://elholmbegravelse.dk)

Uddannede og certificerede  
**LONE ANDERSEN**  
**CHRISTINA GAUGUIN**

Forbrugerrådet  
TÆNK anbefaler ISO9001





*Siden 2014 har vi plantet et træ for hver kiste vi har solgt*

## Skal PUK'S varetage din visiterede hjemmehjælp

- Personlig pleje og praktisk hjælp
- Fast hjælper / fast team
- Faste aftaler og tidspunkter for din hjælp
- Mulighed for tilkøb af ydelser
- Uddannet / oplært personale
- Overenskomst med FOA
- Tæt dialog med dig evt. dine pårørende
- Hjemmehjælpen er gratis til visiteret borgere

Ring og hør nærmere.  
Vi kommer gerne på et uforpligtende besøg.

# PUK'S

HJEMMEHJÆLP

Mesterloddens 1 - 2820 Gentofte  
[www.pukshj.dk](http://www.pukshj.dk)

Tlf. nr.: 2613 5046



**Pyt Knap**  
Nu på lager igen

**PREMIER SKILTE - TRYK - FOTO**  
SORGENFRI TORV 4, 2830 Virum - Tlf: 60 66 76 26 - [post@premierskilte.dk](mailto:post@premierskilte.dk)  
[www.premierskilte.dk](http://www.premierskilte.dk)



af Niels-Kristian Petersen

## Lidt lokalhistorie - Lyngby Storcenter 50 år i 2023

Et sted i centret hænger der en længere tekst om Lyngby Storcentrets tilblivelse med navne på involverede omkring tilblivelsen og byggeriet.



Et meget lille udsnit af teksten til det indrammede opslag.

Denne fine dåbsattest for Lyngby Storcenter med en gennemgang af Lyngbys historie hænger i dag godt skjult på gangen mellem Scandics reception og klinikkerne på 2. sal i LSC. Den fortjener en bedre plads, fx ved et af centrets indgange. Her sat den i 2015, men min informant fortæller mig, at hvis du står ved Centerinformation, går mod udgangen til Klampenborgvej, men lige inden tager gangen til højre, vil du efter ca. 5 m. se tavlen hænge på væggen ud mod Klampenborgvej. Dejligt den er blevet lidt mere synlig

Opslaget indledes på følgende måde:

*År 1972, den 10. marts i DRONNING MARGRETHE DEN II's første regeringsår. nedlagdes grundstenen til denne bebyggelse, der har fået navnet LYNGBY STORCENTER. Centret der opføres af et kommanditselskab stiftet af direktør JAC. HARTMANN og forsikringselskabet SKANDINAVIA, er projekteret af arkitekt maa. GUNNER KROHN, arkitektfirmaet Krohn & Hartvig Rasmussen, Civilingeniør A. LUNDGREN & CO, ingeniørfirmaet JOHS. JØRGENSEN A/S, ingeniørfirmaet MOGENS BALSLEV. Tavlen fortsætter med et længere lokalhistorisk fortælling for at slutte med .... Den første grundsten blev muret af borgmester for Lyngby-Taarbæk kommune POUL FENNEBERG, R.p.p., den andet af medlem af Lyngby-Taarbæk kommunalbestyrelse KAJ KRAMER MIKKELSEN, den tredje af betonformand i Lyngby Konsortiet EJNAR WERNER HANSEN.*



Lyngby Storcenter blev påbegyndt sommeren 1971 . Lyngby Stadsarkiv

Derefter følger en tekst omkring Lyngby historie; det hele afsluttes med følgende tekst: De udtrykte alle ønsket om, at LYNGBY STORCENTER må blive en bygning til glæde ikke blot for Lyngbys borgere, men i lige så høj grad en glæde og et samlingssted for befolkningen i det opland, som Lyngby er et naturligt centrum for. Underskrevet af JAC HARTMANN.

Blandt de mange navne savner jeg især tømmermester Aage V. Jensen, som i forbindelse med artikler skrevet i forbindelse med jubilæet, jeg selv inclusive, er nævnt som bygherren, hvilket jo er forkert.



Politistationen på Klampenborg, der i forbindelse med opførelsen af Lyngby Storcenter måtte lade livet. Aage V. Jensen forsøgte at integrere bygningen i projektet med et forslag at "rulle bygningen til den ønskede plads", men måtte opgive og forlod storcenterprojektet allerede i 1969. Den ca. 10 år gamle bygning blev revet. Lyngby-Taarbæk henvendte sig til Jac. Hartmann, der færdig gjorde projektet. Foto Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv

Her lidt forhistorie: Lyngby-Taarbæk Kommune lod udarbejde en rapport om detailhandelen i Lyngby, og da rapporten forelå i 1965, bad kommunen tømmermester Aage V. Jensen, der var kendt for bl. a. opførelsen af Hvide-Hus-hotellerne, et i Frederiksdal, om at være bygherre for det planlagte storcenter. Han havde stor erfaring fra tidligere byggerier som Rødovrecentret i 1966. Centret skulle placeres på det såkaldte Polititorv, hvor der i 1961 var opført en rets- og politibygning. Aa. V. Jensen forsøgte at integrere den nye politibygning i centerplanen. Imidlertid sprang Aage V. Jensen fra i 1969, og kommunen bad derfor ejendomsselskabet Jac. Hartmann om at stå for projektet. Det hele stod færdigt i 1973.

Så jeg vil prøve frem over at huske, at bygherren var i virkeligheden kommanditselskabet med ejeren JAC. HARTMANN og ikke AAGE V. JENSEN. Tak til tømmermester Leif Michaelsen for oplysningerne og Henning Andersen, administrator af facebookgruppen "Kongens Lyngby som det var engang".

*Fortsættes*



# Ungdomsskolen søger lokale idrætsforeninger

Af Jesper Lange

Lyngby-Taarbæk Ungdomsskole (LTU) søger lokale idrætsforeninger til at deltage i Åben Hal 2024, hvor alle unge fra 7. klasse til og med 18 år inviteres til en aften fyldt med sport, konkurrencer og fællesskab i Lyngby Idrætsby.

Aftenen er planlagt til fredag den 24. maj 2023, fra kl. 19:00 til 23:00, og vil finde sted både i idrætshallerne og i svømmehallen.

Der vil også være mulighed for undervisningsaktiviteter i nærheden af hallerne.

Fortsat fra side 8



Foto: Henning Andersen

LTU opfordrer lokale idrætsforeninger til at støtte op om arrangementet ved at stille med frivillige og gerne med unge udøvere i samme aldersgruppe eller lidt ældre, som er målgruppen for aftenen.

Foreningerne opfordres til at deltage hele aftenen, men de kan også vælge at stille op i en eller to timer.

Under aftenen vil der være turneringer og konkurrencer i forskellige sportsgrene, hvor idrætsforeningerne har mulighed for at præge arrangementets program. Derudover vil hver forening få en plads i Lyngby Idrætsby, hvor de unge kan udforske og prøve idrætsgrene, samtidig med at foreningerne kan reklamere for deres aktiviteter.

LTU ønsker, at unge denne aften får mulighed for at udforske forskellige sportsgrene, deltage i aktiviteter og turneringer, samtidig med at der er plads til hygge, sjov og sociale interaktioner. Formålet er at skabe en aften, hvor alle, uanset niveau, kan

være med og have det sjovt.

Der vil være en bod med salg af mad, frugt og drikkevarer, så alle kan holde energiniveauet oppe.

For yderligere information om konceptet tilmelding kontakt Jesper Lange på LTU – Lyngby-Taarbæk Ungdomsskole på telefonnummer 23724660



Virumhallen lagde sidste år gulv til åben hal

## Pytkongen fylder 80 år.

Et Liv Dedikeret til Litteratur, Velgørenhed og Lokalsamfundets Ve og Vel”

Af Hans-Jørgen Bundgaard



I Holte tæt på kommunegrænsen bor der en ener, der trods alder og fortsætter med at sprede glæde og gavmildhed gennem sine utallige projekter. Henrik Høyer Hansen, også kendt som Pytkongen, er en bemærkelsesværdig skikkelse, der ikke blot har dedikeret sit liv til litteratur, men også til velgørende formål og aktiviteter i lokalsamfundet.

En gang imellem åbner redaktionen dørene for Henrik-Høyer Hansen, når han ønsker at præsentere sin bog. Senest bragte han sin ellefte pytbog med sig, en juleudgave af en af hans

populære pytbøger. Men det stopper ikke der; Henrik afslørede også, at nummer tolv vil se dagens lys i løbet af næste forår. Denne kommende udgivelse vil have et særligt fokus på børn og unge, hvilket vidner om hans vedvarende engagement i at inspirere og underholde de yngste læsere.

Det bemærkelsesværdige ved Henrik Høyer Hansen er ikke kun hans imponerende litterære produktion, men også hans utrættelige aktiviteter, der strækker sig langt ud over bogverdenen. På trods af at han snart fylder 80, er han stadig sprudlende aktiv og synes at have glemt sin alder. Om sommeren finder man ham hjælpende til ved det store loppemarked i Holte, hvor han ikke kun sælger sine elskede pytbøger og pytknapper, men også bidrager til velgørenhed ved at sælge genbrugsvarer til fordel for Ukraine.

Henrik deler også sin tid som frivillig hjælper i en lokal børnehave, hvilket vidner om hans hjerte for børn og ønsket om at give noget tilbage til samfundet. Derudover tager han sig tid til at besøge lokale plejecentre, sprede glæde og skabe forbindelser

på tværs af generationer.

Selvom Henrik Høyer Hansen har en travl kalender, der kunne få mange til at føle sig overvældede, formår han stadig at være aktiv i politik i Rudersdal kommune og er medlem af Rotary i Lyngby. For ham er kommunegrænser blot en formalitet, da han ser sig selv som lige så meget aktiv i Lyngby-Taarbæk Kommune som i sin egen hjemkommune Rudersdal. Hans engagement i lokalsamfundet strækker sig over geografiske grænser og demonstrerer hans ubetingede kærlighed til at gøre en positiv forskel, uanset hvor han befinder sig.

Henrik Høyer Hansen er ikke blot en forfatter; han er en inspirerende skikkelse, der har formået at skabe en varig indvirkning på sit lokalsamfund gennem litteratur, velgørenhed og en urokkelig hengivenhed for mennesker, uanset alder eller baggrund. Hans livshistorie er en påmindelse om, at lidenskab og dedikation kan overvinde selv de mest fastlåste barrierer, og at man aldrig er for gammel til at bidrage til en bedre verden.

# Nu øges hjertesikkerheden i Sorgenfri endnu engang

Af Jan Henriksen

**Grundejerforeningen Frugthegnet har med økonomisk støtte fra den lokale afdeling af Skjern Bank på Kongevejen 159 en hjertestarter på Den grønne Sti.**

Formand for foreningen Niels Pfeiffer Kristensen udtaler: "Hvert år oplever et stort antal mennesker et hjertestop, og hurtig hjælp er vigtig. I vores grundejerforening er der udover foreningens mange pligt opgaver også stort fokus på trivsel, og at beboerne passer på hinanden. I forlængelse af dette er det dejligt, at vi nu kan etablere en hjertestarter, der kan sikre hurtig hjælp til områdets beboere og gæster, selvom vi selvfølgelig ikke håber at den kommer i brug foreløbig".



## Fakta om hjertestop: (kilde Hjerteforeningen)

- Hvert år rammes ca. 5.000 danskere af hjertestop uden for hospital – det svarer til omkring 14 hver dag.
- Overlevelsen efter hjertestop uden for hospital er i dag ca. 14 % (2022).
- I 80 % af tilfældene med hjertestop udenfor hospital giver tilstedeværende personer hjertelungeredning før der ankommer professionel hjælp.
- I dag stodes 13 % af personer med hjertestop før ambulancen ankommer – det er næsten 10 gange så mange som i 2001 (1,4%).
- Uden genoplivning før ambulancen ankommer, overlever 1 ud af 17. Med hjerte-lunge redning før ambulancen ankommer overlever 1 ud af 7. Med hjerte-lunge redning og stød fra en hjertestarter før ambulancen ankommer, overlever 1 ud af 3
- Hurtig reaktion er afgørende. Ifølge det Europæiske Råd for Genoplivning kan sandsynligheden for at overleve være helt op til 50-70 %, hvis en person med hjertestop modtager genoplivning med brug af en hjertestarter indenfor 3-5 minutter.
- Siden 2002 har der været en firedobling i antallet af patienter, som modtog hjertelungeredning inden ankomst af ambulance. I samme periode er der sket en firedobling i andelen af personer, der overlever 30 dage efter et hjertestop.

## Få Indblik i Klosterlivet i 2023

Foredrag med Søster Anna Miriam i HALDs KAFFESALON

Af Hans.Jørgen Bundgaard

Ønsker du en unik oplevelse og et sjældent indblik i klosterlivet i 2023? Så er HALDs KAFFESALON på Frilandsmuseets Restaurant stedet at være torsdag den 7. december kl. 14.00 - 16.30, hvor Søster Anna Miriam vil dele sin fascinerende historie og erfaring som ordenssøster fra ordenen "Missionssøstre af det dyrebare blod."

I vores moderne samfund er ordensfolk som munke og nonner sjældne, og fordomme og misforståelser om deres livsførelse flourerer. Søster Anna Miriam Kaschner, en livlig repræsentant for klosterlivet, vil gennem et halvanden times foredrag kaste lys over, hvad det vil sige at være en nonne i det 21. århundrede. Hun vil også dele personlige anekdoter fra

sit eget liv og give et unikt indblik i klostrets verden.

Sr. Anna Miriam, der oprindeligt kommer fra Tyskland og har boet i Danmark i 18 år, lover at gøre foredraget både oplysende og underholdende. "Når det regner, kører jeg bil, for mit slør krøller sammen i regnvejret, og jeg hader at stryge," afslører Anna Miriam med et skælmsk blink i øjet.

Deltag i denne unikke lejlighed til at lære mere om klosterlivet og oplev den sprudlende nonne i HALDs KAFFESALON. Prisen for billetten er 220,00 DKK (+ gebyr), der inkluderer kaffe/the, kage og deltagelse i et spændende lotteri.

Sørg for at sikre din plads ved at købe billetter på [www.birgithald.com](http://www.birgithald.com)

com eller ringe til tlf. 5150 0782. Gå ikke glip af denne enestående chance for at møde Søster Anna Miriam og få et indblik i en verden, der sjældent viser sig offentligt.

Torsdag den 7. december  
Kl. 14-16.30  
Frilandsmuseets Restaurant  
Pris: 220,- kr.  
+ gebyr  
(Incl. kaffe/the, kage og lotteri.)



# Kongelige Sangere Synger Julen Ind

Tre plejecentre får fornemt besøg når julen skal synges ind

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Lyngby og Virum kan se frem til en stemningsfuld juletid, når erfarne og dygtige sangere spreder juleglæde på plejecentrene i området. Den 14. december kl. 14.00 vil Det tidligere Møllebo, nu kendt som Trænings- og Rehabiliteringscenteret, danne rammen om en særlig julekoncert med den fantastiske sanger Per Jellum og pianisten Knud Rasmussen. Arrangør Tommy Wedel fortæller, at det er blevet en kærkommen tradition at byde på en eftermiddag med fællessang og julestemning.

På Plejecenter Bredebo vil sopranen Pernille Bruun indtage scenen den 10. december kl. 14.30 og servere en bred vifte af julesange fra sangbogen.

Julen bliver således sunget ind i Lyngby og Virum, hvor alle er velkomne til at deltage, og der er naturligvis gratis adgang. Som en ekstra overraskelse kan der også være besøg af gæstesangeren Ole Allermann, der, efter en alvorlig sygdom, er på vej tilbage. Publikum kan glæde sig til at genhøre hans flotte dybe stemme.



Ole Allermann



Plejecenter Solgården på Virumvej 125 kan også se frem til fornemt besøg. Den veloplagte julesanger Per Jellum vil sprede juleglæde søndag den 17. december kl. 14.30 med en perlerække af smukke julesange. Jellum, kendt fra sin imponerende præstation som forsanger på "Den Gamle Have" i sommer, er uddannet ved det Kongelige og byder på en stemme, der virkelig kan synge. Publikum kan forvente både smukke danske sange og klassikere som "White Christmas."

Så sæt kryds i kalenderen, tag familien med, og deltag i disse hjertevarme musikalske begivenheder, der spreder juleglæde og samler lokalsamfundet i den festlige tid.



Pernille Bruun

## Landets højeste karakterer

I Lyngby-Taarbæk Kommune ligger gennemsnittet mere end en karakter over landsgennemsnittet, når man ser på 9. klasses afgangseksamen.

Her er karaktergennemsnittet i Lyngby-Taarbæk Kommune 8,6. Det betyder, at det er den kommune i landet, hvor gennemsnittet er højest for skoleåret 2022/2023.

Det viser tal fra Børne- og Undervisningsministeriet.

Et resultat som måske ikke er så overraskende, når man ser på det generelt høje uddannelsesniveau i

kommunen.

Men faktisk klarer flere skoler i kommunen sig også ekstremt flot i forhold til at løfte deres elever, når man tager højde for elevernes baggrund.

Det er den borgerlige tænketank CEPOS, der har lavet en analyse, som sammenligner alle danske skolers resultater i forhold til elevernes socioøkonomiske baggrund, der dækker over forældreindkomst, uddannelse, etnicitet og andet.

## Fælles jul

Som tidligere nævnt i denne avis så afholder Tommy Wedel juleaften i Cafeen på det tidligere Møllebo.

Der er stadig pladser til de ældre der er alene og kun har deres TV at holde jul med.

Det er en god gammeldags jul med dejlig and og risalamande. Juletræ og julesange kaffe og lækre chokolader og ikke mindst socialt samvær med andre. Der er stadig få ledige pladser -Du behøver således ikke at sidde alene, du kan komme med hvis du kontakter Tommy på tlf: 40 85 71 60

# Galleri Art Cirkus

## Et ny Epicenter for kunst i Virum

Af Hans-Jørgen Bundgaard

I hjertet af Virum har billedkunstneren Lise Arildskov De Marco skabt et unikt kunstnerisk rum, hvor naturens skønhed og fantasifulde universer mødes. Med en baggrund fra Danmarks Designskole og Kunstakademiet i Warszawa debuterede hun på Charlottenborg i 2009 og har sidenhen bevæget sig ind i verdenen af illustration og workshops for både børn og voksne.



Grønnevej 48

### Atelier og Galleri i Ét

Den 1. oktober i år overtog Lise lejemålet på Grønnevej 48 i Virum, der tidligere husede chokoladebutikken La Grassa. Her har hun skabt et dynamisk Atelier og Galleri, hvor hun ikke kun skaber sine egne værker, men også deler dem med lokalsamfundet. Det praktiske aspekt af både at arbejde og udstille på samme sted



Lise Arildskov

skaber en unik forbindelse mellem kunstner og besøger.

Lise inviterer alle interesserede til at besøge hendes atelier, der også fungerer som galleri. ”Det er dejligt og praktisk at jeg både kan arbejde og udstille samme sted. Det betyder også, at jeg vil være her hver dag, så kommer man forbi, er man altid velkommen til at ringe på døren,” siger hun.

### Inspiration fra Naturen

Lises malerier er en hyldest til naturens organiske former, selvom de undlader realisme. I farverne fornemmer man koraller, rødder, tang, blomster og svævende bobler. Hendes billeder er kraftfulde, fyldt med bevægelse, men alligevel i perfekt balance. Inspirationen kommer fra den omkringliggende natur, og særligt morgendukker i Furesøen har sat sit præg på mange af hendes værker.

Men Lise begrænser sig ikke til farverige malerier. **Sort/hvide billeder udgør en anden del af hendes portfolio, hvor figurative elementer og eventyrlige væsner trives i et drømmende univers. Dette univers forbinder sig tydeligt med hendes arbejde inden for billedbogsillustration.**



### Kunstskele og Workshops

Galleri Art Circus er ikke blot et udstillingssted; det er også et sted for læring og kreativ udfoldelse. Udover at afholde workshops for både børn og voksne i kunst og figurmageri, overvejer Lise at etablere en lille kunstskele. Her vil børn blive undervist i farvelære, komposition, collage, tegning, maling og papmache, og de vil blive introduceret til både klassiske og moderne kunstnere.



### Udvidelse af Kunstnerisk Horisont

Galleri Art Circus er ikke kun et sted for Lises egne værker. Hun planlægger også at lade andre kunstnere udstille, hvilket vil bringe endnu mere liv ind i galleriet og skabe en dynamisk atmosfære for besøgende.

## Julemarked og Invitation til Lokalsamfundet

December måned byder på et julemarked på udvalgte lørdage og søndage, forhåbentligt i selskab med andre kunstnere. Dette bliver en fantastisk mulighed for lokalsamfundet at opleve kunst, finde unikke gaver

til højtiderne og samtidig støtte lokale kunstnere. Yderligere information om arrangementerne kan findes på Instagram og Facebook under navnet Art Circus.

Galleriet, der bærer navnet Art Circus, er nu en del af Virums kunstscene og håber på at blive et sted,

hvor folk kan finde det helt unikke kunstværk til enhver lejlighed. Lise Arildskov De Marco ser frem til at åbne dørene for Virum og byde besøgende velkommen til et inspirerende og kunstnerisk univers på Grønnevej 48.

## Fællessang i Social Club

### Kom og syng julen ind i Villa Vi

Af Kasper Langberg

Bandet Beats & Pieces kommer igen forbi Sorgenfri Social Club og spiller en række udenlandske – og danske julehits til duften af gløgg og æbleskiver. Kasper Langberg, formand for Sorgenfri Social Club udtaler: ”Sidst gang vi havde fællessang i maj var en stor succes, som vi vil prøve at gentage.

Gæsterne får udleveret et sanghæfte med en række julehits. Der bliver helt sikkert mega hyggeligt”. Bandet Beats and Pieces, som spiller op til sang, har lokale rødder, og har spillet op til massevis af fester de sidste 10 år, bla. en række koncerter i Templet. Entre for gæster: 61 kr. Medlemmer 31 kr.

Sorgenfri Social Club er en fritidsklub for voksne, der stolt føler sig som en Generation X'er – eller godt kunne tænke sig, at være det.



Bandet Beats & Pieces

Hvis man vil læse mere om klubben, kan man melde sig ind på FB-siden ”Sorgenfri Social Club”, og hvis man ønsker at blive medlem, koster

det 100 kr. om året, som betales når man møder op.

Fællessangen foregår tirsdag den 5. december kl. 19.30 i Villa Vi

## Virumkoret holder julekoncert

Af Per Engelbreht Jensen

Virumkoret indbyder til julekoncert med et alsidigt og stemningsfuldt program i Jægersborg Kirke torsdag d. 7. december kl. 19:30 og i Christianskirken i Lyngby mandag d. 11. december kl. 19:30.

Der bydes på et blandet program med danske julesalmer og engelske Christmas carols. Koret synger desuden en række satser fra Händels ”Messias”. Dette populære korværk opførte Virumkoret i øvrigt ved sin første offentlige koncert tilbage i 1964.

Alt i alt en fin musikalsk optakt til julen.

Virumkoret akkompagneres på flygel af Rune Solvang, og koncerten dirigeres af Esben Frank.

Entré kr. 75 ved indgangen (unge u/18 år gratis).



Virumkoret er et stort blandet kor med ca. 60 sangere. Koret blev i 1964 etableret som Virum Statsskoles elev- og forældrekor og kan altså næste år fejre 60 års jubilæum. Korets repertoire er hovedsagelig større klassiske værker.

# Nye smagsoplevelser på Lalina Cafe

Lalina Café byder December Velkommen med Nye Smagsoplevelser og Hyggeligt samvær

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Lalina Café inviterer alle til at nyde december måned med spændende tiltag både indendørs og udendørs. Med tilgangen af en dygtig kok i køkkenet er menuen blevet udvidet og byder på lækre kulinariske oplevelser hele måneden.

Kernen i Lalina Café er brugen af friske råvarer, og derfor varierer menuen en smule fra dag til dag. Udvalgte råvarer som kylling fra Hopballe Mølle, Færøsk røget laks fra Daniel Letz, og suppe baseret på årstidens grøntsager sikrer smagsoplevelser ud over det sædvanlige.

For de hurtige og sultne er caféens grillede sandwich et sikkert hit. Derudover kan man nyde friskbagt kage og brød fra TheBreadStation, akkompagneret af velduftende kaffe og varm chokolade hele dagen.

Søndag morgen byder Lalina Café fra kl. 10-12 på delikatesser som pocherede æg med avocado-mash og chia-grød med skovbær.

D. 1. december tændes lys i mørket med åbningen af Vinterterrassen og

en charmerende FoodTruck. Caféen byder på belgiske vafler med juleis, sandwiches og varme juledrikke til hele familien. Et perfekt afslutning på dagen efter caféens normale åbningstid.



Foodtrucken er ankommet til Lalina cafe

Caféens gode kok, Tobias, er allerede i gang med forberedelserne til aftenarrangementerne "FÆLLESSPISNING & Middag med" featuring Thure Lindhardt, Søren Hauge og Lina "Smykkernes rejse" den 6., 12., og 19. december.

Derudover introducerer Lalina Café et nyt initiativ i december: "FOOD TO TAKE YOU AWAY". Fra den 28. november til den 21. december tilbyder caféen ud-af-huset måltider til afhentning på tirsdage og torsdage mellem kl. 17-18.30 eller efter aftale.

For kunst- og smykkeinteresserede er smykkegalleriet åbent i caféens åbningstid samt efter aftale på mobil 53 55 51 81. Caféen udstiller og sælger også bræt og skeer af oliventræ, Bio olivenolie, originale kimonoer og gavekort.

Alt i alt byder Lalina Café på en december måned fyldt med smagsoplevelser, hygge og spændende arrangementer. Find mere information om arrangementerne og tilmelding på [Lalinacafe.dk](http://Lalinacafe.dk)

## Fælles front for at redde Greens Boghandel

Du kan hjælpe ved at skrive dig på listen i boghandelen

Tekst og foto: Hans-Jørgen Bundgaard

I seneste udgave af Virum-Sorgenfri Avis skrev vi om den truende lukning af Greens Boghandel i Sorgenfri, der har skabt bekymring blandt de lokale. Siden artiklens offentliggørelse har en gruppe engagerede kunder taget initiativ til at bevare den elskede boghandel.

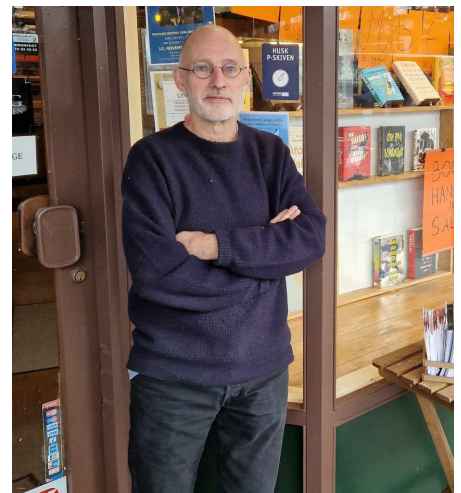
I et nyligt afholdt møde har denne gruppe diskuteret forskellige muligheder for at redde Greens Boghandel, herunder idéen om at skabe en andelsforening gennem salg af andelsbeviser. Tanken er, at det lokale fællesskab kan spille en afgørende rolle i at bevare et kulturelt og socialt samlingspunkt som boghandelen. Hvis du deler bekymringen for boghandelens fremtid og ønsker at bidrage til dens bevarelse, opfordres du til at møde op personligt i boghandelen og skrive dig på den igangvæ-

rende liste. Dette er det første skridt i retningen af at bevare boghandelen, måske endda i et andelssystem, hvor lokale borgere kan blive medejere og bevare denne unikke institution. Boghandelen repræsenterer ikke kun et sted for litteratur, men også et sted for møder, samtaler og fællesskab. Den potentielle lukning truer med at tage et vigtigt stykke lokalhistorie væk.

Så tag del i fællesskabet, mød op i Greens Boghandel, og lad os sammen skrive næste kapitel for denne lokale perle. Dette er en opfordring til alle, der ønsker at bevare et unikt kulturelt og litterært rum i hjertet af Virum-Sorgenfri.

Lad os bevise, at fællesskabet har magt, og at vi sammen kan sikre, at Greens Boghandel fortsat er et sted, hvor historier og læsning kan trives.

Tidspunktet for denne skriv-dig-på-liste-aktion er ikke sat endnu, men det er vigtigt at der hurtigst muligt bliver sendt et signal til initiativtagerne, om hvor mange der vil bakke op og din støtte er afgørende. Lad os sammen vise, at bøger og boghandlere er uundværlige for vores lokalsamfund.



Indehaver Søren Barslund foran sin butik



# Øko-søndag

For Coop-medlemmer\*

Vi mødes  
i Brugsen

Spar  
15% på alt  
økologi

\*Et Coop-medlemskab koster 200 kr. Rabatten gælder ikke på i forvejen nedsatte varer eller modermælkserstatning. Gælder hver søndag indtil 31.12.2023 og kun i Brugsen, Sorgenfri Torv 14-16, 2830 Virum.

**Brugsen**  
Sorgenfri Torv

# Hvem skal bestemme om livet er værd at leve

## Skal aktiv dødshjælp indføres i Danmark? Hvorfor - hvorfor ikke?

I det seneste nummer skrev vi om dette arrangement der foregår i Lyngby Krke.  
Ved en fejl var datoen og tidspunkt desværre gledet ud. Vi skal derfor

oplyse at arrangementet finder sted i Lyngby Kirke den 16. januar kl. 16.30 - 19.00  
Tilmelding til pusterum@gmail.com



## Unikt fællesskab vender tilbage:

### Her opstår hjerterum mellem værter og gæster, der ikke kender hinanden i forvejen

De fleste er enige om, at julen, og særligt juleaften, er en af de hyggeligste tider på året. Det er dog ikke alle, som forbinder julen med hygge, fællesskab og familietid - måske fordi man sidder ufrivilligt alene eller trænger til nye traditioner. Derfor har Røde Kors og Boblberg igen i år gjort det muligt at bringe mennesker sammen i julen via Julevenner.dk. Julen er lige om hjørnet, og mange er allerede begyndt på forberedelserne og har sociale arrangementer i kalenderen. Men alt for mange danskere sidder desværre ufrivilligt alene i julen, og særligt juleaften kan være svær, hvis man ikke har nogen at dele den med. Julen er for de fleste en højtidsforbundet med hjertevarme og fællesskab, men for andre kan julen også være en påmindelse om noget sårbart, og kan forstærke følelsen af at stå uden for fællesskabet.

Julevenner blev etableret af Røde Kors i 2012, hvor værter og gæster er blevet matchet telefonisk lige siden. For fem år siden indgik Røde Kors og Boblberg et samarbejde om Julevenner.dk, og gjorde det muligt at man i dag også selv kan stå for at finde dem, man vil holde jul med. På denne måde er Røde Kors og Boblberg sammen om at bringe endnu flere sammen i julen. Via Julevenner mødes juleværter og julegæster til en hyggelig juleaften. Et socialt og menneskeligt initiativ, der sætter fokus på, at alle skal have nogen at holde jul med, hvis de har lyst. Vores vision er, at ingen skal sidde ufrivilligt alene juleaften.

Bliv julevært og gør en forskel  
Har du hjerterum til at invitere en ekstra med til julebordet? Ved at melde sig som julevært åbner man sit hjem for julegæster og udvider fællesskabet for dem, der står udenfor. Der kan være mange gode grunde til

at melde sig som julevært. For nogle handler det om at gøre en forskel for mennesker, som ellers ufrivilligt skulle sidde alene, og for andre kan det være et ønske om at møde nye mennesker og udvide sin sociale kreds.

Bliv julegæst og find et hyggeligt sted at holde jul

Har du ønske om at finde et hyggeligt sted at holde jul med nye mennesker? Ved at melde sig som julegæst kan man finde juleværter, som glædeligt inviterer hjem til en hyggelig juleaften. Mange julegæster melder sig alene, fordi de ikke har nogen at holde jul med, hvorimod andre melder sig som julegæst sammen med deres børn eller partner for at prøve en anderledes jul.

Fælles for Julevenner er, at de alle har et ønske om at dele deres juleaften med andre mennesker. I år oplever Røde Kors og Boblberg rekordstor tilslutning til Julevenner sammenlignet med tidligere år, og mere end 700 personer havde allerede i midten af november tilmeldt sig som enten juleværter eller julegæster.

*"Julen kan for mange være en trist påmindelse om, at man er alene og kan forstærke følelsen af ikke at høre til. Julevenner er medmenneskelighed i ren form, fordi gæster og værter rækker ud til hinanden af lyst. Det er enormt givende for begge parter og lige præcis det, julen handler om, nemlig at række ud og byde indenfor i fællesskab"*

– Pernille, Skaftø, sektionsleder i Røde Kors

**Se mere om julevenner i faktaboksen på næste side**



### Familie åbner deres hjem og hjerter for enlig mor og hendes datter juleaften

Gitte og familien har i mange år snakket om at åbne deres hjem for andre juleaften, hvorfor de meldte sig som juleværter på Julevenner. Familiens ønske gik i opfyldelse, da de kom i kontakt med en enlig mor og hendes barn.

Efter et hyggeligt møde, for at se om kemien var der, blev kvinden og hendes barn inviteret til juleaften. Den enlige mor var meget alene, da hun har mistet alt kontakt til hendes familie, efter at have fået et barn. Hun havde aldrig holdt en dansk jul før og ønskede generelt at få nye relationer. Det endte med at blive en uforglemmelig aften for alle parter, og i dag ses familien stadig med kvinden, som jævnligt kommer på besøg. Hun er inviteret til juleaften igen i år, og familien har snakket om at invitere flere julegæster med.



# Tradition og nydelse på Frederiksdal Slot

Af Lone Gammelgaard Schwartz

Frederiksdal Slot, kendt for sin magiske julestemning og traditionelle atmosfære, er igen klar til at byde besøgende velkommen til en fortryllende juleoplevelse. År efter år strømmer folk til pladsen for at opleve den samme velkendte julemagi og gode stemning, og traditionerne holdes i hævd.

I år har Frederiksdal dog også åbnet dørene for nye tiltag, der har vundet stor popularitet. En af de spændende tilføjelser er muligheden for at købe gavekort, som kan gives som vært/værtinde gaver, adventsgaver eller endda som mandelgaver. Gavekortene kan erhverves i Juleboden og har allerede fundet stor opbakning blandt besøgende.

En unik oplevelse venter også dem, der ønsker at fælde deres eget juletræ, da Frederiksdal tilbyder fæld-selv Normannsgren i den nærliggende skov. Denne mulighed er en sjældenhed så tæt på København og har vundet stor popularitet blandt juleentusiaster.

For dem, der ønsker at følge med i Frederiksdals juleaktiviteter, kan man finde dem på sociale medier. Besøgende kan følge ”Julepladsen ved



Frederiksdal Slot” og ”Frederiksdal Slot” på Facebook samt ”Frederiksdal Slot” på Instagram.

En fast tradition fra sidste år fortsætter med konkurrencer, hvor besøgende har chancen for at vinde gavekort til juletræer. Vinderne kan bruge disse gavekort både i år og næste år, hvilket tilføjer en ekstra dimension af glæde til juleoplevelsen.

Julepladsens åbningstider strækker sig fra den 18. november til den 23. december. I perioden fra den 18. november til den 1. december er pladsen åben fra kl. 11 til 15, mens åbningstiden fra den 2. december til



den 23. december er fra kl. 10 til 16. Juleboden er åben hver dag og byder på et udvalg af kranse, julepynt, pynTEGRONT, uldsokker og meget mere. For dem, der ønsker at nyde en varm kop kakao, lækre æbleskiver eller Frederiksdals julegløgg, er Skov Cafeen åben lørdage og søndage fra den 2. december til den 23. december.

Så pak familien ind i varmt tøj, tag til Frederiksdal slot, og deltag i den magiske julestemning og traditioner, der gør hvert besøg til noget helt specielt

## Juletræsfest på Den Grønne Legeplads

Alle familier inviteres til juletræsfest med julehygge, æbleskiver, gløgg og julemand.

På søndag den 3. december på Den grønne legeplads.

Det er Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening der arrangerer i fællesskab med brugere af den Grønne legeplads.

Aller er velkomne – det er gratis at deltage.

Vores gode sponsor meny sørger for lidt til ganen og der vil være godteposer til de første 100 børn der besøgte julemanden.

Vi håber rigtig mange vil lægge vejen forbi legepladsen søndag ml. kl. 12.00 – 16.

Kom og få en sludder med naboen mens børnene leger på legepladsen eller laver julepynt.



Det er første gang Handels- og Borgerforeningen holder juletræsfest på Den Grønne legeplads

### Om Julevenner.dk

- Gratis at finde julevenner
- Tilmelding til Julevenner sker på [www.julevenner.dk](http://www.julevenner.dk)
- Opret dig som julevært eller julegæst
- Et fælles initiativ af Røde Kors og [Boblberg](#)
- Ved tilmelding vælger du, om Røde Kors skal hjælpe med at finde en juleven, eller om du selv vil finde nogle at holde jul med



### TRYKSAGER i små og store oplag

- festsange
- flyers - reklamer
- laminering
- Indbinding
- Textiltryk
- plakater – foto
- folietekster – skilte
- fotokopier

Salg af T-shirts, hoodies, sweatshirt kasketter, huer, forklæder m.m.

**PREMIERSKILTE**

Sorgenfri Torv 4 – 60 66 76 26



## Skjern Bank ønsker alle en glædelig jul

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



 **SKJERN BANK**

Kongevejen 159 • 2830 Virum • skjernbank.dk • tf. 9682 1480

# Focus på bæredygtighed på Virum Gymnasium

## Fem Fede Dage med fokus på bæredygtighed på Virum Gymnasium

Ved vicerektor Birgit Riedel Langvad pva. af elever og lærere i Miljøråd og Frivillighedsudvalg



I uge 46 - fra 13. til 17. november – stod der bæredygtighed hen over alle ugens dage på Virum Gymnasium. I den årlige eventuge i regi af organisationen Ung Energi fik forhallen for hver dag mere og mere fokus på, hvad den enkelte selv kan gøre på forskellig vis for at gøre en lille men vigtig grøn forskel i det daglige:

Mandag var der miljømærkningsquiz m/grønne præmier og en fin miljømærknings-guirlande.

Tirsdag (hvor der var slagregn) blev alle mødt af en hyggelig, lysende cykel i vindfanget v/hovedindgangen. Og de, der trodsede naturens kræfter, og kom på cykel (og det gjorde ret mange faktisk) fik et 'stærkt du cykler' og en lille morgen-grovbolle med på vejen.

Onsdag var der fokus på overforbrug med faktatavler og udstilling af

### FEM FEDE DAGE



Bæredygtig temauge på VG denne UGE!  
Kh Miljøråd og Udvalget <3

fine eksempler på upcycling af tøj (v/ elever fra faget design og arkitektur) i forhallen.

Torsdag stod bugnende tøjstativer med genbrugstøj klar i forhallen, som alle kunne forsyne sig fra (og selv tage noget med – og evt. bytte til

noget andet fra bøjlerne). Stativerne bliver et stykke tid og det resterende tøj doneres til Røde Kors.

Fredag var der grøn 'falafel-fredag' i kantinen.

## ALTERNATIVE JULEGAVER – MASSER AF GAVEIDEER



T-shirt med egen valgfri tekst: **110,- kr.**



Stort udvalg af T-shirts og kasketter  
**Fra 33,- kr.**



Vi laver dine julebilleder og indrammer dem for dig

Sæt af Hoodie, grå, navy  
**Kun 299,- kr.**



Plakater med eller uden egen tekst: **150,- kr.**



FRUIT OF THE LOOM®



Nissehue med eller uden tekst **60,-kr. (25 uden)**



Kalender – A1 eller A2  
incl. fritest, **150,- kr.**

Masser af små lyskæder  
priser fra. **10,- kr.**



# PREMIERSKILTE

Sorgenfri Torv 4, 2830 Virum - 60667626

# Jul i Classic Car House

Vi glæder os til den første jul i Classic Car House. Der er pyntet op til en klassisk jul, både indendørs og udendørs. Sæsonens julefrokoster er lige om hjørnet, og duften af gløgg og hjemmelavet julebag fra Willys Bistro & Diner breder sig.



## Julefrokost

Smag på julen hos Willys Bistro & Diner, hvor vi bl.a. byder indenfor til en stemningsfuld og klassisk julefrokost, med hjemmelavede julekager og egen snaps brygget på Virumgaard Æblet. Vi anbefaler bordbestilling.

Velkommen til jul i Classic Car House.

## Juleaktiviteter

Tag hele familien med til et museumsbesøg i juletiden, hvor børnene kan deltage i vores julejagt – en skattejagt om nisserne fra Virumgaard. Hver weekend åbner vi op for Børnenes Juleværksted, hvor børn kan udfolde deres kreativitet i vores klassiske bilunivers.



Classic Car House | Kongevejen 79 | 2800 Kgs. Lyngby  
Tlf.: +45 3333 7000 | [info@classiccarhouse.dk](mailto:info@classiccarhouse.dk) | [www.classiccarhouse.dk](http://www.classiccarhouse.dk)



# Grease på Virum Gymnasium

## Virum Gymnasiums elever i stor succes med musicalen ”Grease”.

Af uddannelsesleder Pia Gars

I en frokostpause fanger jeg lige Morten Rolskov Westergaard, som er kor- og musikleder på VG's musical ”Grease”.

Musicalen havde premiere tirsdag den 21. 11 med så fornemt besøg som borgmester Sofia Osmani.



Morten fortæller at musicalen er en musical fra starten af 1970'erne og blev særligt populær i 1978, da den blev filmatiseret med John Travolta og Olivia Newton John.

På Virum Gymnasium deltager ca. 65 elever og 6 lærere. De medvirkende elever kommer fra alle årgange og studieretningsklasser og



giver eleverne en fantastisk mulighed for at få nye relationer på tværs af årgange, hvilket er meget betydningsfuldt i dag. Morten fortæller, at



det har været en berigende oplevelse at arbejde helt tæt med elever og kolleger mod samme mål.

Alle 1g og 2g elever har set forestillingen og lærere har haft mulighed på premiereaftenen at se forestillingen med en fællesmiddag inden som optakt – dette var en stor succes, som vi håber, kan fortsætte i fremtiden. Musicalen er af meget høj standard med professionelt lys og lydforhold. Der har været en hel systue i gang med at sy flotte kostumer, så man som publikum kan drages ind i Highschoolmiljøet anno 1959. Scenografien er også helt i top.

Eleverne gør det fantastisk. Jeg så selv forestillingen i onsdags og var vildt imponeret over elevernes både musikalske og scenemæssige evner. Instruktøren Anne Müller har arbejdet intenst for at opnå det flotte resultat. Stor ros til Anne Müller som i mange år har været den bærende kraft ved skolens musical forestillinger.

Alle deltagere skal have meget stor ros. Vi håber at vi igen næste år får sat en musical på benene.

Morten Rolskov Westergaard har endnu to forestillinger med ”Grease” fredag og lørdag og glæder sig til at fejre den store succes med hele hol-

det til den afsluttende fest på gymnasiet lørdag aften.

Tjek ind på skolens Facebook og se de flotte billeder og lydclip.



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

# Q8 i Sorgenfri er Danmarks bedste

Af Anne Wolf

**Stationen i Virum kan det næste år kalde sig for Danmarks bedste Q8-servicestation. Det sker på baggrund af et flot økonomisk år og en stærk relation til kunderne.**

Hvert år sætter Q8's ledelse ekstra fokus på anerkendelse, når ledere fra hele landet samles for at fejre hinanden og årets succeser til prisuddeling. Den største pris er Årets Q8-station i Danmark, og her trak stationen i Virum altså det længste strå i kapløbet med flere end 100 andre servicestationer.



Titlen gik til Virum, da servicestationen har udmærket sig med flotte resultater på alle parametre.



”I år var der et stærkt felt af potentielle vindere til Årets Station 2023 i hvert distrikt, men Virum skilte sig særligt ud. På alle parametre placerer stationen sig blandt de bedste, med vækst både i forhold til budgettet og en forbedring sammenlignet med sidste års resultater,” siger Martin Hestbæk, distriktchef hos Q8. Den store kontinuitet på bundlinjen skal også ses som et resultat af, at stationen i Virum er gode til at sætte hinandens kompetencer i spil, og vigtigheden af at have gode relationer til kunderne.

”Jeg er pavestolt og berørt - Bare det at blive nomineret, er jeg virkelig stolt over. Det er vildt. Jeg kan jo godt se på tallene, at vi har gjort det godt. Sammen griber vi mulighederne, og vi har et rigtig godt samarbejde på stationen. Vi føler os

i den grad som en del af lokalmiljøet heroppe og har kun gode kunder, som heldigvis giver et smil hver dag, siger Preben Brian Jensen, der er forretningschef hos Q8 Virum.

Høje krav

Christoffer Hansen, der er ledertraine hos Q8 i Virum, er helt enig med Preben Brian Jensen og tilføjer: ”Jeg står op hver dag og glæder mig til at komme på arbejde. Derfor er det også kæmpestort at vinde denne pris. Der ligger selvfølgelig en imponerende holdindsats bag de gode resultater, som vi skaber. Det er en fælles succes med kunder og medarbejdere,” afslutter Christoffer Hansen.

Prisen er kulminationen på en flot stime af resultater gennem året, hvor samarbejde og vidensdeling blandt andet har været centrale faktorer. ”Resultaterne kommer ikke af sig selv. Det er en holdindsats, hvor alle på stationerne samarbejder og hjælper kunderne ud fra deres behov. Lederholdet bidrager også med vidensdeling i hele distriktet, hvor tips og tricks kan hjælpe alle med at finde de rette løsninger for vores kunder og os selv. Det sætter vi stor pris på hos Q8,” afslutter Martin Hestbæk.

## Sidste tømning inden vinterpausen

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Sidste uge i november slutter tømningen for alle borgere der skal have tømt haveaffald.

I år var det frostvejr i denne uge og det var tilsyneladende ikke muligt for Lyngby-Taarbæk Forsyning at tømme rigtig mange af borgernes sække.

Den eneste forklaring der blev leveret fra forsyningen var en seddel hvor der som årsag stod: Frost.

Det er ikke lykkedes os at få en forklaring fra LTF omkring hvornår der så bliver tømt haveaffald for i stedet for at stoppe turen denne dag og evt. aftale en anden tur, kørte vognen hele turen rundt og lagde sedler til brugerne.

Måske det ville have været en ide at stoppe turen og finde en anden løsning og så kontakte brugerne på mail. Vi prøver til næste avis at få en forklaring på sagen.

## Hjælp når der skal tømmes i vinter

Vinteren er over os. Fortove, veje og indkørsler er glatte. Vi gør, hvad vi kan, for at hente alt affald, men vi har brug for din hjælp for at gøre det sikkert for skraldemanden.

Her får du en tjekliste til den kolde tid:

Sørg for at sne er ryddet væk og der ikke er glat

Det gælder på hele adgangsvejen – fra dine beholdere og ud til skraldebilen.

Adgangsvejen skal være i orden fra kl. 7 på tømmedagen.

Brug gerne grus i stedet for vejsalt, da salt er dårligt for grundvandet

Lav et hul, hvis der lander så meget sne, at sneploven har skabt en snevold ind mod fortovet

Tænd lys, så vejen hen til dine be-

holdere er oplyst og skraldemanden kan se, hvad han laver.

Hvis ikke adgangsvejen kan blive sikker nok, kan du stille dine beholdere ud til skel.

Det er op til skraldemanden at vurdere, om det er sikkerhedsmæssigt forsvarligt at indsamle dit affald. Hvis vurdering er, at sikkerheden ikke er god nok, bliver dine beholdere ikke nødvendigvis tømt eller sat tilbage på deres plads.

Da de store veje også kan være påvirket af vejrforhold, kan der generelt opstå lidt forsinkelse, når der er sne, is eller frost. Vi beder om din forståelse og tålmodighed i denne periode

# Højsæson for indbrud

Af Kriminalpræventivt råd

*Der er højrisiko for indbrud i den mørke tid. En ny opgørelse fra Nabohjælp rangerer kommunerne i Nordsjælland Politikreds i forhold til, hvor indbrudsplagede de har været i mørkesæsonerne i de seneste fem år. De særligt dedikerede nabohjælpere skal nu sætte ekstra gang i den lokale indbrudsforebyggelse. Vær synlig i nabolaget og hilse på dem, du møder, lyder rådet til alle husejere.*

Risikoen for indbrud stiger i den mørke tid.

De mørke måneder kalder på hygge og indendørs aktiviteter, men det er også højsæson for indbrud, fordi indbrudstyvene nemmere kan skjule sig. Derudover rejser mange væk i juledagene, og husejere står derfor tomme. Derfor er det vigtigt at klæde sig godt på, så man kan være synlig i nabolaget og holde øje med hinandens hjem, lyder det fra Nabohjælp, som Det Kriminalpræventive Råd og Tryk-Fonden står bag.

En ny opgørelse over indbrud i de seneste fem års mørkesæsoner fordelt på politikredse viser en rangering af, hvilke kommuner der har haft flest indbrud i mørkesæsonerne de seneste fem år. Uanset hvor man bor, er der dog nu behov for en ekstra indsats for at holde indbrudstyvene væk her i den mørke tid.

- Nogle områder er særligt hårdt ramt, men der er brug for ekstra indbrudsforebyggelse flere steder her i den mørke tid. Uanset hvor man bor, bør man tage sine forholdsregler i den mørke tid med at holde øje med hinandens hjem og huske at være synlig i nabolaget og hilse på dem, man møder. Det sidste, indbrudstyven ønsker, er nemlig at blive set eller endda hilst på, siger Julie Kofoed, kommunikationskonsulent i Nabohjælp. Gode råd udbredes af lokale Na-



bovenner

Omkring 1.000 særligt dedikerede nabohjælpere, såkaldte 'Nabovenner' er netop nu på gaden rundt om i hele landet for at booste den lokale indbrudsforebyggelse sammen med deres naboer. Nabovennerne har meldt sig til at gå forrest og aktivere nabohjælpen lokalt ved at sprede gode råd om indbrudsforebyggelse i deres nabolag og få naboerne til at samarbejde. Helle Rindholt er Naboven, og hun går dagligt lange ture i nabolaget. Her snakker hun med naboer om nabohjælpsordningen, minder dem om at aftale ferie-hjælp inden jul og giver gode råd til indbrudsforebyggelse med på vejen.

- Jeg ser jo det samme på mine gåture, som en potentiel indbrudstyv også ser. Så jeg kan for eksempel pege på, at det kan være tydeligt, at der ikke er nogen hjemme, fordi boligen slet ikke er oplyst i efterårsmørket, eller at der ser for pænt og aflåst ud. Med lys, lidt vasketøj på snoren og legesager i haven kan man få en tom bolig til at se beboet ud, siger hun.

Aktive nabolag er forudsætningen for effektiv Nabohjælp. Helle Rindholt byder også nye naboer velkomne og er opmærksom på at skabe det gode nabofællesskab. En helt central del af Nabovenens rolle er at skabe liv og godt nabosamarbejde, der hvor de bor. Hvis naborelationerne er gode, står nabolaget nemlig

stærkt, den dag indbrudsbølgen rammer.

Derfor er en af Nabovennernes opgaver her i den mørke tid også at hilse nabolaget god jul med til-og-fra-kort.

- Det er en klar fordel i forhold til effektiv Nabohjælp, hvis man forstår at samarbejde i nabolaget. Det gode naboskab skal gødes og plejes, og derfor har det en stor betydning, at Nabovennerne går i front lokalt og samler naboerne til forskellige aktiviteter i nabolaget, siger Tine Malm, konsulent i Nabohjælp.

Nordsjællands Politikreds:

Rangering af, hvor hårdt plagede af indbrud kommunerne har været i 4. kvartal de seneste fem år:

|                |    |
|----------------|----|
| Rudersdal      | 1  |
| Hørsholm       | 2  |
| Gentofte       | 3  |
| Helsingør      | 4  |
| Allerød        | 5  |
| Lyngby-Taarbæk | 6  |
| Egedal         | 7  |
| Fredensborg    | 8  |
| Gribskov       | 9  |
| Furesø         | 10 |



Mangler du en bog til en af de mange regnfulde dage, vi har til gode, vil jeg gerne anbefale min nye bog "Lyngby som det var engang og nu". Greens Forlag.

# Stop vold mod kvinder

Også i år vil Birkerød Soroptimisterne farve verden orange

Da Lyngby Soroptimister er nedlagt og mange stadig støtter op om projektet, også i vores område har vi fået tilsendt en artikel fra Soroptimisterne i Birkerød.

Den orange farve symboliserer en lysere fremtid for verdens voldsramte kvinder og er den internationale farve for FN-kampagnen Stop vold mod kvinder

Lørdag den 02. december går Soroptimist International Birkerød sammen med danske Soroptimister fra de fleste af landets 50 klubber på gaden. ”Vi står på hovedgaden ved ’Irma-torvet’ mellem kl. 1030 og 1230 for at vise Rudersdals borgere at vi tager den stigende vold mod kvinder alvorligt. Også i vores lokalområde er partnervold et problem, det ved vi gennem vores samarbejde med Kvindehuset i Lyngby”, udtaler Solveig Løfberg, som står i spidsen for Birkerød-klubbens 35 medlemmer. ”15. november arrangerede vi i samarbejde med Hovedbiblioteket i Birkerød en tema-aften med aktuelle forfattere og forstander for Kvindehuset i Lyngby hvor netop partnervold var i fokus.”

Formålet er at støtte op om FN-kampagnen, Stop vold mod kvinder. De voldsramte kvinder skal vide, at vi står sammen for at hjælpe dem ud af de svære vilkår. Hele samfundet skal gøres bekendt med problemet. Den 25. november er FN's Internationale dag for afskaffelse af vold mod kvinder. I flere år har Soroptimist



International Danmark taget del i den 16-dages verdensomspændende kampagne, som sætter fokus på emnet frem til den 10. december, der er FN's Menneskerettighedsdag. Mange bygninger, monumenter, broer, stadioner og statuer er verden over blevet oplyst i orange farver. Det vil også ske i 2023, hvor Soroptimister vil tale de voldsramte kvinders sag, om betydningen af FN's markering, og om behovet for at fjerne al vold mod kvinder.

Soroptimister i Danmark og verden over ønsker at gøre opmærksom på, at mænd og kvinder i alle forhold må stå sammen om at konfrontere og bekæmpe vold. Vi må og skal respektere hinanden og vi skal sikre, at piger og kvinder kan opnå fuld retssikkerhed og kan føle sig trygge i familien og i samfundet. Det skal ændres internationalt - men også i Danmark - det viser tallene med al tydelighed da

Ca. 118.000 kvinder hvert år bliver udsat for partnervold (fysisk og psykisk)

- Ca. 12 kvinder hvert år dræbes af sin partner eller ekspartner
  - 2000 kvinder årligt tager på krisecenter. 55% af disse har været udsat for vold i over tre år
  - Hver 10. unge kvinde under 24 år har været udsat for vold fra en nuværende eller tidligere kæreste
  - En ud af fem danske kvinder oplever chikane på nettet
- Vold mod kvinder kan have mange udtryksformer. Med udbredelsen af elektroniske medier er psykisk vold og trusler eskaleret. Og seksuel vold og chikane på arbejdspladser, som længe er blevet fortiet, er endelig kommet frem i lyset.

Nærmere oplysninger fås hos Soroptimist Int. Birkerøds præsident Solveig Løfberg på telefon 60676137



Din lokale  
Fruit Of The Loom Butik



FRUIT OF THE LOOM®

**PREMIER SKILTE**

Sorgenfri Torv 4, Tlf: 60 66 76 26





# Juletræssalg i Virum og Sorgenfri

## Oversigt over større udsalgssteder

### Sorgenfri Torv:

Salg af juletræer foran Irma. (Blomsterpigerne).

#### Åbningstider:

Hver dag kl. 10-19.00

Salg af juletræer og dekorationer og tilbehør til dekorationer.

Juletræerne er friskfældede fra området omkring Skibby på Sjælland

Der sælges Normann gran og Rødgran



### Ved Sorgenfri Kirke

#### Åbningstider:

Hver dag: 8.00-21.00

Der sælges Normanngran, rødgran, træer i potte

Der sælges Normanngran, Rødgran og pyntegrønt samt julebukke og pyntegrønt

Træerne er frisk fældet i egen skov på sydfyn

### Geelshaven på Frederiksdalsvej

#### Åbningstider:

Hverdage: 9.00-19.00 / Weekend: 9-19.00

Juletræerne er fældet i egen skov i Kjellerup i Jylland

Der sælges Normanngran, Rødgran og Pyntegrønt



### Frederiksdal slot

#### Åbningstider:

Hver dag - 10.00-16.00

Salg af juletræer fra egen skov. Friskfældede eller fæld selv

Normanngran, rødgran, pyntegrønt samt kunsthåndværk. Derudover er der ponyridning, naturlegeplads og æbleskiver og gløgg i udvalgte perioder

### Spejdernes juletræer - Bredevej

#### Åbningstider:

Salg i alle weekender op mod jul fra kl. 10-18

Salg af Normanngran og rødgran

Juletræerne er friskfældede fra Nordjylland.



# Julegaven 2023



Koncert i Sorgenfri kirke 13. januar kl. 15.00

Champagne og kransekage i pausen

## Operette Festival

Farineli

Sommer i Tyrol

Den glade enke

Landmandsliv

Flagermusen



Billetter a. 195.-

Greens Boghandel Sorgenfri torv.

Årets mest fantastiske Julegave

Oplev de fantastiske kunstnere:



Anna Carina Sundstedt · Per Jellum

Knud Rasmussen · Joakim Knop · Kiki Brandt

Tak til vore sponsorer der gør det muligt

 SKJERN BANK



ELHOLM  
BEGRAVELSE

  
HOLTE VINLAGER  
Virum Torv

  
VirumSorgenfriAvis.dk  
Dine lokale nyheder hver 14. dag GRATIS  
Følg med i dit lokalområde - Vi hjælper dig

BLOMSTERSHOPPEN  
Virum Torv

  
IVAN  
ELTOFT  
NIELSEN  
VIRUM TORV 7. 2830 VIRUM

Virum Motor Co.  
 ŠKODA  Volkswagen  SEAT  
GRØNNEVEJ 134-138 □ VIRUM-MOTOR.DK □ T: 45 851 851

  
MENY  
Virum





**BOOK  
EN GRATIS  
PROVETIME**

**VI HOLDER FØDSELSDAG  
2 FOR 1  
TRÆN I 2 MÅNEDER  
BETAL FOR 1**

Du behøver ikke at være hårdt pumpet eller have en fedtprocent på 0 for at komme i LOOP. Her handler det om at styrke kroppen for at nyde livet. 16 enkle maskiner, 24 effektive minutter og så er du videre.

Læs gældende vilkår for tilbuddet på [loopfitness.dk/tibud](http://loopfitness.dk/tibud)

**LOOP**  
Geels Plads 2, 2830 Virum

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



& Lina Christensen smykker

## DET SKER I DECEMBER

**FÆLLESSPISNING** – tilmelding [lalina@lalinacafe.com](mailto:lalina@lalinacafe.com)

6/12 Thure Lindhardt – Myter og fortællinger  
12/12 Søren Hauge – Julens sjæl  
19/12 Lina – Smykkernes rejse

**TAKE-OUT** – tirsdage og torsdage

Bestil på hjemmesiden eller i caféen

**FOODTRUCK** – hverdage 16-20 og weekend 14-18

Få varmen på Vinterterrassen

**FROKOST** – dagligt 11.30-15

Mere info [www.lalinacafe.com](http://www.lalinacafe.com)

lalinaCAFE · Skovbrynet 2 · BaseCamp · 2800 Kgs. Lyngby  
tlf. 5355 5181 · Åbent tirsdag-søndag

## VILLA Vi

**VORES HYGGELIGE LOKALER OG  
GÅRDHAVE KAN LEJES**



Strikkeklubber, forældrefest, firmafest, rundefødselsdage  
gågrupper, mødregrupper, foreningsmøder, morgenmøder  
kreative workshops, børnefødselsdage, teen-kom-sammen,  
barnedåbsfest, konfirmationer...



**Skriv til os: [booking@villavi.dk](mailto:booking@villavi.dk)**

**Kongevejen 61, 2800 Kgs. Lyngby - tlf. 25616170**

Lokal  
handlekraft

Private Banking  
& Wealth Management

Ring  
76 249 550

Kompetence, handlekraft og ordentlighed. Hvad mere har du brug for?

### Private Banking Holte

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



Se filmen, og lær vores  
afdeling at kende.



## JULEFROKOST/NYTÅR - BESØG BRIDEFASHION.DK



FRANK LYMAN  
MONTREAL



Bride Fashion

Kongevejen 139, 2830 Virum – Tlf: 45 85 51 51 [www.bridefashion.dk](http://www.bridefashion.dk)  
Facebook: Bridefashion

## Virum Torv Advokater

- din lokale advokat -



Eva Meiling, indehaver, advokat

Vi rådgiver i øjenhøjde



### VIRUM TORV ADVOKATER

Frederiksdalsvej 70,3

Tlf: 45 85 64 02

[www.virumtorvadvokater.dk](http://www.virumtorvadvokater.dk)

Foelsgaard  
Design

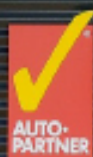
Særligt Tilbud:

**Klip annoncen ud og få 20%  
rabat på dit næste køb i  
butikken**

Medbring annoncen

Åbent: Mandag & Onsdag 11:00 - 17:00  
Kongevejen 202, 2830 Virum - 45 46 00 88

[www.foelsgaarddesign.dk](http://www.foelsgaarddesign.dk)



# DP Autoteknik

*Dit værksted for fremtiden*



## Reparation af alle bilmærker



- 3D 4-hjuls udmåling
- testudstyr til alle mærker
- rudeskift med laser kalibrering

- reparation af el-biler
- online booking
- følg os på Facebook



Virumgårdsvej 5 - 2830 Virum

# 45 85 06 09



## Du lever også, mens du vasker op

Selvfølgelig gør jeg det, kunne du indvende. Ja, men tanken er at give tid til det, der tidligere var irriterende pligter.

Du bruger tid (liv), mens du udfører dem. Så hvorfor ikke vende det på hovedet og nyde pligterne – lave en slags event ud af dem?

Hvor jeg tidligere greb opvasken lettere hysterisk an, stakåndet og med skuldrene højt oppe om ørerne, er jeg begyndt at trække vejret dybt, mens jeg prøver at koncentrere mig 100 procent om opvasken.

Den er ikke længere en pinsel, der skal overstås hurtigst muligt. Jeg har et termokrus med kaffe inden for rækkevidde, og nogle gange har jeg musik i hovedtelefonerne – gerne Leonard Cohen, hvis dybe, langsomme stemme har en beroligende virkning på mig.

Andre gange lytter jeg til Albinonis "Adagio", der altid får mig ned i gear. Det skyldes – har jeg læst – at den har samme rytme som min mors hjerteslag, som jeg hørte, da jeg lå i hendes livmoder.

Jeg begynder at tilpasse åndedrættet til de langsomme taktslag og siger til forstyrrende tanker, at jeg ikke har tid til dem lige nu. Jeg lader dem passere og lover, at jeg vender tilbage til dem



på et senere tidspunkt.

Når roen falder over mig, nyder jeg synet af hver eneste tallerken, jeg får vasket pæn og ren, og stiller den stolt på plads i skabet.

På det seneste er jeg begyndt at udvide mantraet til også at gælde, når jeg lufter min lænehund, skovler sne og barberer mig. Jeg sørger for, at der er god tid, når jeg går med hunden, fejrer fortovet og svinger barbermaskinen.

Der må ikke være vigtige ærinder, der skal udføres lige efter. Jeg lader hunden bestemme tempoet og giver

den lang snor, selvom det medfører, at jeg igen og igen må stå stille på stien, mens den drypper beskeder til sine venner og snuser til deres.

Jeg ser andre hundeejere, der slæber deres hund efter sig, som om den var en sæk cement. Sikkert fordi de skal til et vigtigt møde eller lignende.

Det skal jeg ikke, da jeg er så privilegeret, at jeg kan bestemme over min egen tid.

Når jeg skovler sne, lægger jeg mærke til, hvor pæn fortovet dog bliver og giver mig tid til pauser, hvor jeg hyggesnakker med naboerne.

Og når jeg gør mig i stand foran spejlet i badeværelset, bliver barberingen og tandbørstningen grebet an med dyb fokusering, dybe vejrtrækninger, tunge skuldre og fødder solidt plantet på gulvklinkerne. Jeg mærker en behagelig lethed i hovedet ved øvelsen.

Helt at undgå stress er utopisk, når vi lever i et hektisk samfund, der dybest set er uegnet til mennesker, og jeg mærker da også stresssymptomer flere gange om dagen.

Men de simple mindfulness-øvelser hjælper mig igennem dagen. Jeg håber, andre kan få glæde af dem – ikke mindst i denne søde, stressende juletid.

## Spejling ved Damhuset

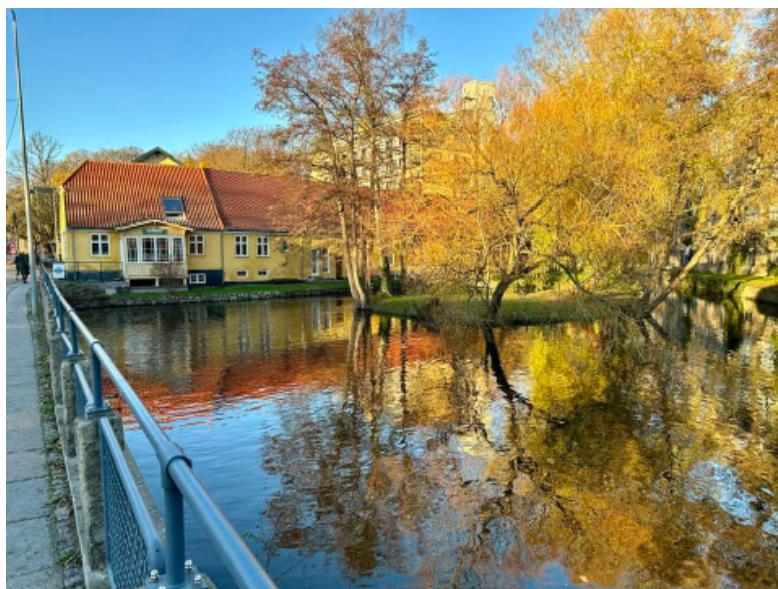
Jeg måtte altså tage dette billede, da min kone gik ind for at se på julegaver i Damhuset.

Det var en tidlig eftermiddag, hvor solen skinnede fra en skyfri himmel og efterårstræerne spejlede sig i vandet.

Da billedet var i kassen, gik jeg ind til min kone og tog en runde med hende i de hyggelige stuer.

Min kone elsker halse-disser og faldt over en fin en af slagsen, grøn med små stykker rav. Den var yderst klædelig, så den fik vi pakket ind som julegave til hende.

Vores besøg i Damhuset foregik i nuet - ihukommende den mindfulness, som jeg skriver om i indlægget herover.



Kan efteråret næsten være smukkere, end når solen skinner og træerne spejler sig i vandet? Nej, vel?

# Køkkenskriverens madtips



af Kaare Lausten



## Kulmule, 2 X laks og røget ål

Kan du huske fiskeribranchens Tv-reklamer for fisk med Kirsten Lehfeldt og Niels Olsen som Minna og Gunnar for ca. 15 år siden? Det var bare så nemt med fiskeretter, ”det var der ingen ben i”, og ”det var ikke så ringe endda”.

Det er anbefalet, at vi spiser fisk en til to gange om ugen. Her nogle tips til lette retter. Jeg har været hos fiskehandleren for at få lidt hjælp. Det var en god ide. Jeg har været hos Holte Fisk på Kongevejen 331 og fik hjælp af Jette. Det var alle tiders.

### Kulmule med grønsager

Kulmulen fiskes bl.a. i Nordsøen og Atlanterhavet. Den har noget lækkert hvidt kød, og er særligt velsmagende. Du kan få kulmule hele året. Fisken er i familie med torsk og lyssej.



Her er der gjort klar med fisk og grønsager. Det er en fin filet af kulmule uden ben. Grønsagerne er fint hakkede løg, gulerødder, squash og porre. Jeg bruger lidt fiskefond, fløde og hvidløg til blandingen, der smages til med salt, peber og citron. Fisken steges på skindsiden 2 – 3 min. på en varm pande. Der skrues ned for blusset, og steges videre på skindsiden til kødet netop begynder at få en mælkehvid farve. Sluk for blusset, vend fisken og tæl til tre – nu er den klar til servering.



Fisken lægges oven på grønsagsblanding, som er kogt ind til det halve og jeg har forberedt nogle små kartofler til retten.

### Varmrøget laks med spinat, kartofler og røræg



Det eneste der skal gøres med laksen, er at skindet trækkes af. Den flødestuede spinat, kartofler og røræg er gjort klar. Der er pyntet med nogle små tomater og dild.

De to første retter er, hvad jeg vil kalde for, middagsretter. De to næste retter kan være forretter eller retter, som er del af et frokostbord.

### Røget laks med fintrevet spidskål, peberrod og crème fraiche



Jeg har revet spidskål og blandet lidt peberrod i, vendt det i crème fraiche og smagt det til med salt, peber og citron. Blandingen er kommet på en skive brød, lakseskiven ovenpå og pyntet med lidt dild.

### Røget ål med røræg



Ålestykkerne er klargjort fra fiskehandleren. Der er kommet nogle strimler spidskål på brødet under ål og røræg. Der er pyntet med purløg og små tomater.

*Det er fire nemme retter og ”det er ikke så ringe endda”.*

# Pizze Pomodoro

DELICATESSE, PIZZE PASTA, PANE, PANINI  
bestil på: pizzepomodoro.dk

Tlf: 5155 8585 / 4585 4321

Tidl. Bihn's

Åbent alle dage 11.00-21.00



**STONECLEANERS**

**Sommertilbud 4000,-\***

op til de første 50 m<sup>2</sup>  
(inkl. alge- og nanobehandling).  
Herefter kun 65,-/m<sup>2</sup>.

\*Priser er inkl. moms.

**Få sommerens flotteste fliser med Stonecleaners**

Vil tilbyde dine fliser den mest effektive rensning og imprægnering ved alge- og nanobehandling. Behandlingen beskytter og hindrer indtrængen af vand, og besværliggør væksten af alger og mos på overfladen. Dette gør at overfladen bibeholder det flotte resultat i mange år.

Vi gør ikke brug af højtryksen, da det har en skadelig effekt på flisens overflade.

**Stonecleaners**  
- nyt liv til dine fliser.

Kontakt os for en uforpligtende prøverens, pris m.m. på

**Tlf. 53 89 53 53**

Prøverens af fliser

Husk håndværkerfretdag!

www.stonecleaners.dk

**One2clean**

Grundig, pålidelig og effektiv rengøring  
Rengøring for privatpersoner og erhverv

Kontakt os for et uforpligtende tilbud  
Tlf.: 27127374  
Mail.: One2cleaning@gmail.com Cvr: 42873578

**Helges Ost**

**Køb ost hos din lokale osteforretning**

Åbningstider:  
Torsdag: 10.00 – 17.30  
Fredag: 10.00 – 17.30  
Lørdag: 10.00 - 13.00

Geels Plads 25, 2830 Virum

Mads Christensen  
indehaver

Fordi vi er lokale

Stig Henrik Lauritsen  
indehaver

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

**Nybolig**



# Rubrikannoncer

Støt det lokale handelsliv

Byens billigste annoncer



**Virum-Sorgenfri Cykler**  
v/Kenneth C. Hansen

Engbakken 31 G  
2830 Virum

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

**45 85 36 20**



thrane-rasmussen.dk  
**thranevvs**

Service, badeværelser, gasinstallationer, kloakarbejde  
GRØNNEVEJ 139, 2830 VIRUM. Tlf: 45858395  
Siden 1950 i Virum

**WWW.BEDREBAD-VIRUM.DK**

**Netrådgiveren**

Louise Maria Dahl  
Privatpraktiserende socialrådgiver

Lyngby Hovedgade 53C, 2. sal  
2800 Kongens Lyngby

Telefon: 29 727 424

Kontakt@netraadgiveren.dk  
www.netraadgiveren.dk




Behandling i hjemmet  
Akupunktur | Fodpleje | Smerteklinik

**Fodmanden**

Onlinebooking:  
www.fodmanden.dk  
SMS: 42 437 537  
info@fodmanden.dk



**Malerfirmaet M.L**  
V/ Michael Lerche



Frederiksdalsvej 136  
2830 Virum  
Danmark

Tlf. 45 83 17 71  
Bil. 20 99 17 71  
info@malerfirmaetml.dk  
www.malerfirmaetML.dk

**Virum Rens og Vask**  
www.rekordvask.com

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

Pensionist rabat

Virumvej 84b, 2830 Virum

Henter bringer **Tlf. 45 85 17 39 eller 52 65 13 37** Henter bringer



**Køreskolen Køreklar Nu**  
www.koreklarnu.dk • Tlf. 24 21 32 65

**Køreskole med mere end 13 års erfaring**  
i Birkerød åbner nu i **Virum**

**KONTAKT**  
Frederik B. Borring: 51 50 19 02  
Jan V. Andersen: 24 21 32 65  
www.koreklarnu.dk - info@koreklarnu.dk

**Havearbejde**

Frisk og erfaren havemand udfører alt indenfor:

- Alm. havearbejde
- Sten- og flisearbejde
- Vedligeholdelse
- For- og efterårsklæring
- Nyanlæg / Rullegræs
- Græsslåning / Mosbehandling
- Træfældning / Beskæring
- Tømmerarbejde / Hegn
- Fliserens og imprægnering
- Algebehandling / Tagmaling
- Tagmembraner til paptage

Kontakt mig for et uforpligtende møde på:  
**91 86 40 60**



**POSTKORT**

Gamle postkort fra før 1950 købes af privat samler  
Tlf: 45856762 eller 20228121

# TÆT PÅ BAGSIDEN →

| ★            | VÅD-OMRÅDE | HANK       | FLOK     | LITER     | DRIK        | HEJSE        | ★       | LOKALET | STEDORD      | VÅBEN  | DREJE |
|--------------|------------|------------|----------|-----------|-------------|--------------|---------|---------|--------------|--------|-------|
| KAMP         |            |            |          |           |             |              | BÆR     |         |              |        |       |
|              |            |            |          |           |             |              | DYRET   |         |              |        |       |
| BLAD         |            |            |          | FORNAVN   |             |              |         |         | KONGE-DØMME  |        |       |
|              |            |            |          | KLAR-GØRE |             |              |         |         | 2 ENG        |        |       |
| LEJE         |            |            |          |           |             | BÅD          |         |         |              |        |       |
|              |            |            |          |           |             | FYR          |         |         |              |        |       |
| TON          |            | GUD        |          |           | LEVN        |              |         |         |              | URAN   |       |
|              |            | JOKKEDE    |          |           | FØRNE-MELSE |              |         |         |              | FÆLLE  |       |
| EVNE         |            |            |          |           |             |              |         |         | JAG          |        |       |
|              |            |            |          |           |             |              |         |         | FARVE        |        |       |
| BIMS         |            |            | DOVEN    |           |             |              | GUDINDE |         |              |        | BEDER |
|              |            |            | ANGRIBER |           |             |              | STIRRET |         |              |        |       |
| ★            | BJÆLKEN    |            |          |           |             | AURA         |         |         |              |        |       |
|              | TYRAN      |            |          |           |             | LÆREBOG      |         |         |              |        |       |
| GIFT         |            |            |          | RUMMET    |             |              |         |         |              | FØSFOR |       |
|              |            |            |          | REAGERE   |             |              |         |         |              | RETTE  |       |
| KARAK-TER    |            |            |          |           | NOTA        |              |         |         | STEDNAVN     |        |       |
|              |            |            |          |           | PÅFUND      |              |         |         | BINDE-MIDDEL |        |       |
| EFTER-SYN    |            |            |          |           |             |              | LUTTER  |         |              |        |       |
|              |            |            |          |           |             |              | TYVERI  |         |              |        |       |
| SKILTE-TEKST |            | FØDE       |          |           |             | BEHOV        |         |         |              |        |       |
|              |            | LÆSE-PENGE |          |           |             | KEND.-BOGST. |         |         |              |        |       |
| KIGGE-KUNDEN |            |            |          |           |             |              | TRÆER   |         |              |        |       |
|              |            |            |          |           |             |              | URAN    |         |              |        |       |
| REJSER       |            |            |          |           | VÆGER       |              |         |         |              |        |       |

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



Følg med på virumsorgenfriavis.dk

**STYR PÅ BILLEDERNE ?**



**Vi digitaliserer dine papirbilleder for kun 1. kr. pr stk (9x13 – 20x30)**

**PREMIERSKILTE**  
 Sorgenfri Torv 4  
 Tlf. 60667626

## GRINEREN - Lidt sjov skal der være

DE TO UNGE ELSKENDE sad på bænken ved Virum gadekær og kissemissede; mens de nød den flotte solnedgang og fuglens tur hjem til reden, da hun med romantisk stemme sagde:

-Sikken en flot solnedgang, se på de skønne farver det er ligesom....

-....Som et lækkert stykke med roastbeef, afbrød den prosaiske Bent hende.

Så kom vi ned på jorden igen!

SIG MIG, HVORDAN døde din mand egentligt? spurgte Lotte sin veninde om, da de mødtes på Grønnevej.

- Han fik hul i tøjlet.

-Det kan man da ikke dø af.

-Jo, han var dykker.

HVAD LAVER DU EGENTLIG, spurgte jeg Torben om, da jeg forleden løb på ham efter ikke at have set ham et halvt års tid.

-Jeg lever af andre menneskers fejl.

-Nå da, er du blevet advokat?

-Næh, jeg er viskelæderfabrikant.

DET VAR EFTERÅR I Edens have, og træerne tabte deres blade ganske som her i Danmark. Lige med et kom et blad flyvende gennem luften,

hvorpå Eva sagde:

-Se, en usynlig mand.

# VirumSorgenfriAvis.dk



## Redaktører:

Hans-Jørgen Bundgaard (ansv.) [hjb@virumsorgenfriavis.dk](mailto:hjb@virumsorgenfriavis.dk)  
Kim Engelbrechtsen - [ke@virumsorgenfriavis.dk](mailto:ke@virumsorgenfriavis.dk)

## Øvrige frivillige redaktionsmedarbejdere:

Thomas Leo Hansen - [tlh@virumsorgenfriavis.dk](mailto:tlh@virumsorgenfriavis.dk)  
Jan Carlsson, journalist (DJ) - [jc@virumsorgenfriavis.dk](mailto:jc@virumsorgenfriavis.dk)  
Kaare Lausten - [kl@virumsorgenfriavis.dk](mailto:kl@virumsorgenfriavis.dk)  
Natan Dammas - [nde@virumsorgenfriavis.dk](mailto:nde@virumsorgenfriavis.dk)  
Ole Fendt - [of@virumsorgenfriavis.dk](mailto:of@virumsorgenfriavis.dk)

## Freelancemedarbejdere

Niels Kristian Pedersen, Erling Gothenborg, Birgitte Wested

## Redaktionelt stof:

Sendes som word-fil/PDF eller lignende, som færdigt materiale.  
Billeder sendes som j-peg eller PNG til  
[Redaktion@virumsorgenfriavis.dk](mailto:Redaktion@virumsorgenfriavis.dk)  
Tekster der indeholder billeder skal sendes med billederne separat  
Vi forventer at du har tilladelse til brug af de billeder du sender os

Næste udgivelse. 16. december  
Deadline 11. november

## Annoncepriser:

Helside: 1.400,- kr. / side 2: 1500,- kr.  
Halvside 1.050 kr.  
Kvartside: 800,- kr. - side 3 foruden: 1.050,- kr.  
1/8 side: 550,- kr / 10 numre 4.750,- kr.  
Bagside: 1/2: 1.200,- kr.  
Annonce ved krydsord: 650,- kr.  
Forside foruden: 800,- kr. / 10 stk 5.500,- kr.  
Spalteannonce: 650,- kr. / 1/2 spalte: 400,- kr.  
Rubrikannoncer: 10 stk 4. 500,- kr. /et år. 3.900,- kr.  
Ring til os - så vi kan lave en annonceplan og give dig en god pris på annoncering.

Annoncering på vores facebookside: 500,- kr.

## Medlemspris: 15% rabat

Er du medlem af Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening får du rabat på dine standardannoncer.

Dog kun annoncer der ikke er omfattet af andre rabatter.

Privatannoncer under rubrikken borger-borger: 200,- kr.

Navnenyt er gratis (Fødselsdage, bryllupper, dødsfald)

### Distribution og oplag

Avisen kan afhentes gratis hos Meny i Virum, Irma i Sorgenfri, Brugsen på Parcelvej, REMA 1000, Fotex, Igen på Virum Torv, postbutikken på Grønnevej samt på redaktionen, Sorgenfri Torv 4.  
Oplag ca. 1800 eller behov  
Distribueres digitalt med en rækkevidde op til 10.000 brugere.  
Udleveres endvidere til biblioteker, skoler, foreninger, venneværelser og institutioner i Virum, Sorgenfri, Brøndby og omegn.

### Film og TV-produktion

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

Takket være en bevilling fra Velux-fonden 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 youtube 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.dk](mailto:post@virumsorgenfriavis.dk) eller på tlf: 60667626

## Abonnement

Avisen er gratis, men skal du have den bragt hjem til din adresse i 2830 Virum, samt visse dele af 2800 Lyngby

Er prisen: 10 Aviser – 200,- kr.

Helt år: 400,- kr.

Ring eller skriv til os (se nedenfor)

Telefon: 60 66 76 26

Mail:

[redaktion@virumsorgenfriavis.dk](mailto:redaktion@virumsorgenfriavis.dk)

[www.virumsorgenfriavis.dk](http://www.virumsorgenfriavis.dk)

## 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

Agvisen udgives i samarbejde  
Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening





## FRILANDSMUSEETS RESTAURANT SELSKABSLOKALER - CAFÉ

KONGEVEJEN 100 – 45 85 34 80

### Store eller små selskaber – ude eller inde

Bryllupper – Konfirmationer – Begravelser – Runde fødselsdage

Husk også – Halds saloner afholdes i restauranten.

**FRILANDSMUSEETS RESTAURANT**  
**SELSKABSLOKALER – CAFÉ**  
[www.frilands-restaurant.dk](http://www.frilands-restaurant.dk)

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

## KONKURRENCE – Vind med VSA

**Gavekort til Netto i Sorgenfri på 500,- kr.**

Konkurrence:

Hvor mange små nissehuer er der  
rundt i avisen



Indsendes på

[konkurrence@virumsorgenfriavis.dk](mailto:konkurrence@virumsorgenfriavis.dk)

Senest den 11. december



Vinder fra seneste nummer: Bente Buhl