

Ældre Sagen

Nyt fra lokalafdelingen i Lyngby-Taarbæk



Senior-Posten
Nr. 3 august 2025 - Årgang 36

Lokalbestyrelsen i Lyngby-Taarbæk



Kim Lauritzen
formand



Bjarne Holm
Markussen
næstformand



Poul Andersen



Anne Verheij
Sekretær
Frivilligkoordinator
Red. Senior-Posten



Kate Mau
sport /motion



Hanne Koldkjær
arrangementer



Kate Lindahl
ældrepolitik



Lone Gatzwiller
suppleant, kasserer



Stefan Winding-Lauesen
suppleant, webmaster

Senior-Postens redaktion



Poul Nielsen
redaktør

pouln732@gmail.com



Henning Andersen
fotograf



John Andersson
annoncer,
janderss@kabelmail.dk
redaktør "Det Sker"



Kirsten Håkansson
Ansvarshavende
redaktør

kirstenhaakansson@hotmail.dk

FORMANDEN SKRIVER

Kære medlemmer

Velkommen til en ny sæson

Aktiviteter og ventelister

Hvor er det dejligt at se, at så mange af vores medlemmer benytter sig af de mange aktivitetstilbud, vi har både i Idrætsbyen, Lundtoftehallen, LKI Huset, til cykel- og gåture samt på Gammel Rustenborg.

Et stigende antal medlemmer benytter sig af dem, og det er rigtigt godt.

Vores fantastiske frivillige gør, hvad de kan, for at så mange af jer kan deltage.

Det sker dog, at der på de populære aktiviteter kan opstå ventelister, da der enten ikke er mere plads eller mangler frivillige.

Billetbestilling til arrangementer

Jeg har før omtalt vores billetsystem til arrangementer i et nyhedsbrev. Det er ikke det bedste system, men vores dygtige frivillige på kontoret gør, hvad de kan for at hjælpe alle. Vi har sammen med hovedkontoret arbejdet på et nyt mere driftssikkert system, der bliver testet i de kommende måneder, og som forhåbentlig vil blive nemmere at bruge.

Ældrelov og kommunalvalg

Der er ingen tvivl om, at 2025 kommer til at stå i både den kommende Ældrelov og dermed også i det kommende kommunalvalgs lys. Ældre Sagen har arbejdet rigtigt meget på at påvirke lovgivningen, men også internt med at finde områder, som vi i Ældre Sagen vil fokusere på. Op til kommunalvalget vil vi koncentrere os om tre temaer i valgkampagnen:

Rengøring til hjemmehjælpsmodtagere, kontinuitet i hjælpen med faste teams og flere plejehjemspladser.

Borgermøde

Den 10. juni blev der i samarbejde med Seniorrådet afholdt et borgermøde på Rådhuset, hvor både ældreministeren, borgmesteren samt flere medlemmer af kommunalbestyrelsen svarede på spørgsmål om, hvordan loven vil påvirke ældreområdet, og hvad man vil fokusere på i Lyngby-Taarbæk Kommune. Det håber vi at få flere svar på i de kommende måneder.

Men mere om dette i næste blad og i nyhedsbreve.

Med venlig hilsen

Kim Lauritzen

“Husk, at der er valg til Seniorrådet i efteråret 2025. Vil du vide mere, så læs på www.ltk.dk under Seniorrådet eller skriv til seniorraadet@ltk.dk”

INFORMATIONER

Besøgstjenesten

Besøgstjenesten har både besøgsvenner, som besøger den ældre på plejehjem eller i private hjem – måske også tæt på, hvor du selv bor. Vores besøgsvenner fortæller om glæden hos de ældre ved hyggelige samtaler og måske en lille gåtur. Ring og hør om at være besøgsven, det kræver så lidt og giver meget.

Kontaktperson: Steen Hoffmann, 21 85 74 74.

Bisiddere

Vi tilbyder vores hjælp til dem, der har brug for en person til at gå med til et møde. Det kan dreje sig om møder med kommunen eller visitationsmøder. En del har brug for at få hjælp til besøg hos læge, tandlæge eller hospital. Nogle har svært ved at overskue deres papirer og få styr på, hvad der skal gøres. Det har vi også kunnet hjælpe med.

Hjælpen er gratis, men borgeren skal selv betale transport.

Har du brug for os eller lyst til at blive bisidder, så ring.

Kontaktperson: Annie Jensen, 45 85 19 37.

Bogbytning

Tid: Anden og fjerde onsdag i måneden kl. 13-15.30

Sted: Biblioteket, 1.sal på Gammel Rustenborg.

Kom og besøg vores hyggelige bibliotek. Vi har romaner og noveller, krimier og biografier. Desuden har vi et ganske lille udvalg af dvd'er.

Vi modtager ikke mere bøger på engelsk eller nogen form for faglitteratur.

Kik ind en onsdag og tag et par bøger med, som du gerne vil bytte til nogle andre. Ud over de nævnte byttedage kan biblioteket ikke benyttes.

Kontaktperson: Bente Kure, 45 88 27 68.

Filmklub

Tid: Første torsdag i måneden kl. 9.30

Sted: Nordisk Film Biograf Lyngby

Vi er tilbage i september. Hold øje med hjemmesiden, hvor vi skriver om de kommende film.

Kontaktperson: Hanne Koldkjær.

Fodposter

Vil du være fodpost og bringe Senior-Posten ud fire gange om året, så skriv til fodpostlyngby@gmail.com

Handyman

Har du brug for lidt praktisk hjælp i hjemmet til mindre opgaver som for eksempel opsætning af billeder, fastgøring af en ledning og lignende småting, som ikke kræver en autoriseret håndværkers indsats, kan du henvende dig til kontoret og "bestille" en handyman. Dog ikke til havearbejde og snerydning.

EFTERLYSNING! Vi mangler handymænd!

Kontakt kontoret: 45 87 42 51.

IT Café

Vi vil gerne have nye kunder, så fortæl jeres naboer og venner om os!

Tid: Tirsdage kl. 13-15.

Sted: Mødelokale 1, 1.sal, Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C.

Velkommen i vores IT-café. Vi tager imod alle slags problemer med smartphones, tablets og pc'er og giver en kop kaffe.

Vi er tilbage efter ferien 19. august.

Kontaktperson: Ingrid Christoffersen, 29 60 08 26.

IT computerhjælp i hjemmet

Har du problemer med printere eller internettilslutning, har du en stationær pc, eller kan du ikke forlade dit hjem, kan vores computerhjælp komme hjem til dig.

Ring til **vagttelefonen 50 11 54 67** og fortæl om dit problem, oplys dit navn, adresse og medlemsnummer, så kan vi arrangere, at en hjælper besøger dig.

Det koster 50 kr. i transport. Hjælperen har Id-kort fra Ældre Sagen med. '

Nyt fra Ældrepolitisk udvalg

Plejehjemsbestyrelse som pilotprojekt på Plejecenter Baunehøj

Gennem det sidste års tid har Lyngby-Taarbæk Kommune været i gang med at udvikle rammer og vilkår for en model til en plejehjemsbestyrelse, som skal afprøves som pilotprojekt på Plejecenter Baunehøj i 2025.

Plejehjemsbestyrelsens formål er at fremme det lokale demokrati, hvor et godt og værdigt liv for beboerne er omdrejningspunktet og skal repræsentere beboernes interesser inden for rammerne af gældende lovgivning og Lyngby-Taarbæk Kommunes vedtagne strategier.

LTK har blandt andre inviteret Ældre Sagen, som har deltaget i en møderække i en referencegruppe, hvis formål var at komme med idéer og feedback samt bidrage med input til udvikling af bestyrelsesmodellen til projekt- og styregruppen, inden bestyrelsesmodellen blev sendt i høring før politisk godkendelse.

Afprøvningen af bestyrelsesmodellen, hvor Ældre Sagen er repræsenteret som suppleant, er nu implementeret på Plejecenter Baunehøj. Bestyrelsen har afholdt det første møde medio juni 2025. I 3. og 4. kvartal fortsættes afprøvningen, hvorefter der vil blive udarbejdet en skriftlig evaluering af arbejdet til forelæggelse for Ældre- og Omsorgsvalget til videre beslutning.

Vejledning

Ældre Sagens sagkyndige stiller sig fortsat til rådighed for de medlemmer, der har behov for hjælp inden for nedennævnte områder:

Juridisk vejledning. Advokat Eva Meiling har træffetid den første og tredje mandag i hver måned kl. 13-14.30. Vejledningen er gratis, men kan kun ske efter forudgående telefonisk aftale med kontoret på 45 87 42 51.

Økonomisk vejledning. EFTERLYSNING: Økonom Peter Nielsen stopper som vejleder. Derfor søger vi en ny frivillig til at træde i hans sted. Interesserede kan henvende sig til sekretær Anne Verheij på kontoret, 45 87 42 51.

Kun for Ældre Sagen hos THIELE

10% rabat - også på tilbud

Hos Thiele får du altid 10% rabat - også på tilbud.
Dog undtaget kontaktlinser og tilbud hvori
der indgår to eller flere briller.

Minimum 20% rabat på hele brillen

En minimumsrabat i de få tilfælde hvor 10%
på tilbud er mindre end de 20% på hele brillen.

Flerstyrkebriller med gratis læsebrille

Få en gratis læsebrille, værdi kr. 995
ved køb af brillestel med Rodenstock flerstyrkeglas.
Så kan du altid læse - også når du ligger ned!

Mobil brilleservice

Vi kommer til dig med synsprøve og briller
(Pris kr. 450 efter 10% rabat)

Få et gratis Sundhedstjek

Vi kombinerer Synsprøve med Fundusfoto og OCTscan,
så vi kan sikre dit syn bedst muligt, gennem hele livet.

Se mere på seniorsyn.dk et samarbejde med Ældre Sagen



K O N G E L I G H O F L E V E R A N D Ø R

THIELE

LYNGBY HOVEDGADE 66 A · Tlf. 45 88 08 41
LYNGBY STORCENTER 1 · Tlf. 45 88 63 36

ARRANGEMENTER

Mosedes Fort i skyggen af 1. Verdenskrig

Onsdag 3. september kl. 12.30- ca. 16

Mødested: Indgangen til Fortet, Mosede Strandvej 87A, 2670 Greve
Mosede Fort ligger ca. 300 m. fra Karlslunde Station, men desuden er der gode parkeringsforhold på stedet.

Vi skal stå og gå en del, så turen er ikke egnet for dårligt gående.

Besøg Mosede Fort på en rundvisning i museet og i det smukt beliggende udendørs militære anlæg.

På den indendørs rundvisning får vi historien om Danmarks kamp for sin neutralitet og for ikke at blive revet med i krigen. Der bliver gravet skyttegrave, lagt miner ud og ydet humanitær indsats. Den danske velfærdsstat bliver født, da politikerne griber ind for at holde befolkningen samlet.

På den udendørs rundvisning i det militære anlæg hører vi om, hvorfor der blev anlagt et fort ved Mosede Strand, hvordan fortet blev designet og opført, og hvorfor 1. verdenskrig ændrede alle planer.

Efter omvisningen bliver der serveret kaffe og kage i mødelokalet på stedet, og der er tid til at fordybe sig yderligere i museets udstilling eller, hvis vejret er med os, at nyde den smukke natur ved Mosede Strand.

Pris: 210 kr. for entré, omvisning og kaffe/ kage. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1c fra tirsdag 12.august kl. 13 til onsdag 20.august kl. 15.30. Maks. 29 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Ruth Jacobsen.



Foto: Mosede Fort

Byvandring – Lyngby Vest efterfulgt af kaffe og kage på Restaurant Gordion

Onsdag 24. september kl. 15-17

Mødested: Ulrikkenborg Plads, ved skulpturen "Forår"

Vi skal stå og gå en del, så turen er ikke egnet for dårligt gående.



Kom med på en spændende byvandring i Ulrikkenborg-kvarteret og hør Lyngby-Taarbæks stadsarkivar, Mette Henriksen, fortælle om kvarterets historie, blandt andet om Ulrikkenborg Plads, Sportshuset og De engelske Rækkehuse. Efter omvisningen bliver der serveret kaffe og kage på Restaurant Gordion på Ulrikkenborg Plads 10.

Pris: 90 kr. for omvisning og kaffe/ kage. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra torsdag 11.september kl. 13 til torsdag 18.september. kl. 15.30.

Maks. 29 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Ruth Jacobsen.

Senior-Posten på internettet

Når Senior-Posten begynder at blive uddelt, bliver bladet lagt på vores lokale hjemmeside på internettet. På forsiden kan I scrolle ned næsten til bunden, hvor I ser et billede af Senior-Posten.

Tryk på "Hent publikationen" under billedet, så kommer det aktuelle blad frem, lige til at bladre og læse i.

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek

Heldagstur til Sprogø og besøg på Korsør Overfartsmuseum

Onsdag 1. oktober kl. 8.30- ca.18.30

Mødetid: kl. 8.15

Mødested: Jernbaneplassen 1C, ved JKE Design

Vi skal gå meget, så turen er desværre ikke egnet for dårligt gående, med mindre du vælger at blive ved bussen på Sprogø.

Kom med på en unik tur til Sprogø, som normalt er et lukket område

På vej mod Korsør stopper vi for at nyde kaffe og sødt, før vi sætter kursen mod Overfartsmuseet til en guidet rundvisning.

Frokosten består af smørrebrød og en genstand, som vi nyder ved Korsør, hvorefter turen går videre til Sprogø til en tre timers tur med en lokal guide både i bussen og til fods.

Inden hjemturen serveres kaffe og kage, og vi regner med at være tilbage i Lyngby ved 18.30-tiden.

Pris: 560 kr. som dækker bus, rundvisninger, entre, frokost og kaffe/te og kage.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 2. september kl. 13 til tirsdag 16. september kl. 15.30.

Maks. 46 deltagere. Husk medlemskort.

Turledere: Hanne Koldkjær og Kirsten Fossing.



Foto: Destination Sjælland

Kom med til en aften i musikkens tegn – bag kulisserne hos Lyngby-Taarbæk Brass Band

Mandag 6. oktober kl. 19.30- ca. 21.30

Mødetid: kl. 19.15

Mødested: Lundtofte Kultursal, Lundtofte Skole, Nøjsomhedsvej 1.



Foto: Lyngby-Taarbæk Brass Band

Denne aften åbner Lyngby-Taarbæk Brass Band dørene til en af deres prøver og giver os et sjældent kig bag kulisserne.

Bandets dirigent, Michael Thomsen, vil undervejs fortælle om, hvordan man forbereder sig til de danske mesterskaber for brassbands – en intens og spændende proces, hvor både musikalitet og samarbejde er i centrum.

Bandet spiller også et par lette og underholdende numre, så der bliver rig mulighed for at nyde musikken.

Efter prøven nyder vi et glas vin sammen med orkestrets medlemmer, og der bliver naturligvis også tid til at stille spørgsmål.

Vi glæder os til en hyggelig og inspirerende aften sammen med Lyngby-Taarbæk Brass Band – og til at fornemme deres passion for musikken.

Pris: 180 kr. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C fra tirsdag 16. september kl. 13 til tirsdag 23. september kl. 15.30.

Maks. 39 deltagere.

Husk medlemskort.

Arrangør: Lis Touborg.

Rundvisning på Heerup Museet

Torsdag 9. oktober kl. 13.30-ca. 15.30

Mødested: Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre

Oplev Henry Heerups 25-års jubilæumsudstilling, der viser nøgleværker inden for maleri, skulptur og grafik.

Der vil være værker fra museets egen samling, ny erhvervelser, udlån fra andre museer og fra private samlere.

Med jubilæumsudstillingen inviteres vi til at opleve Heerups sanselige og symbolske svingninger i hans kreative processer og livtag med tilværelsens store temaer, som drejer sig om: familien, kærlighed, krig og naturen.

Efter rundvisningen, der varer ca. 1 time, er der kaffe og kage i Vognporten.

Pris: 130 kr. for rundvisning, kaffe og kage. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C fra torsdag 11. september kl. 13 til torsdag 25. september kl. 15.30.

Maks. 29 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Kirsten Fossing.



Foto: Michael Dam

Rundtur på Det Kongelige Danske Videnskabernes Selskab

Mandag 20. oktober kl. 13.30-14.30

Mødested: H.C. Andersens Boulevard 35, 1553 København

Det Kongelige Danske Videnskabernes Selskab har medlemmer inden for hele det videnskabelige spektrum. Selskabets formål er at styrke videnskabens stilling i Danmark, herunder at fremme grundvidenskabelig forskning og tværvidenskabelig forståelse.

Vi får en rundvisning i huset, der stadig fungerer som arbejdsplads, får den spændende historie, ser de flotte værelser, P.S. Krøyers store maleri "Et møde i Videnskabernes Selskab", Erik A. Frandsens glasmosaik i Ny mødesal, trappen med de specielle lamper og farver, så tag kun elevatoren hvis det er nødvendigt. H.M. Kong Frederik X er protektor.

Turen er gratis. Billetter "købes" på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborgvej, Rustenborgvej 1 C. fra torsdag 2. oktober kl. 13 til torsdag 16. oktober kl. 15.30

Maks. 29 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Kirsten Lynnerup Fossing.

Vinsmagning hos VinTema - en hyggelig vinbar og butik

Tirsdag 28. oktober kl. 16.30-18.00

Mødested: Lyngby Hovedgade 55B, 2800 Kgs. Lyngby.



Kom og smag seks lækre vine udvalgt specielt til os.

VinTema er en kombineret vinbar og butik, der er startet i venskabet ånd med passion for vin og med erfaringer fra det lækre restaurantmiljø. Det er historien om tre venner, der i vinteren 2020 endelig blev partnere og iværksættere og realiserede deres drøm.

"Kærligheden til det gode glas og de mange oplevelser, vinen kan give, skal gerne kunne mærkes hos vores kunder. Vi vægter kvalitet højt og mener bestemt, at en høj pris ikke altid vidner om det bedste produkt. Vi elsker jagten på den perfekte vin", siger teamet bag VinTema. Hvis I har lyst til at købe nogle af de vine, vi har smagt, finder VinTema en god pris.

Pris: 280 kr. som dækker smagning af seks vine og brød. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gl. Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 7. oktober kl. 13 til torsdag 16. oktober kl. 15.30. Maks. 19 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Hanne Koldkjær.

Omvisning i Folketinget og frokost i Snapstinget

Mandag 10. november kl. 12.00- ca.14.00

Mødetid: kl. 11.45

Mødested: Folketingets besøgsindgang ved den store trappe i Rigsdagsgården. Inden omvisningen skal alle gennem et sikkerhedstjek.

Vi kender alle Folketinget med den store trappe, hvor politikerne haster ind til møder i salen.

Nu skal vi ind bag facaden. På omvisningen går vi sammen med en af Folketingets betjente på opdagelse på Christiansborg og undersøger, hvordan en bygning på samme tid kan være folkelig, samle et rigsfællesskab og understøtte demokratiske værdier som frisind og ytringsfrihed. Christiansborg er arbejdsplads for Folketingets medlemmer, og vi hører om, hvordan Christiansborg fungerer som centrum for folkestyret og lovgivningen i Danmark, samtidig med at vi får et unikt indblik i stedets spændende historie. Vi ser bl.a. Vandrehallen, grundlovene og Folketingssalen.

Omvisningerne varierer, alt efter hvad der sker i huset den pågældende dag. Hvis der er møde i Folketinget, får vi ikke mulighed for at komme ind i Folketingssalen. Her kan omvisningen i stedet kombineres med et besøg på tilhørerpladserne.

Efter omvisningen nyder vi Snapstingets frokostplatte, hvor drikkevarer er for egen regning.

Pris: 210 kr. for omvisning og frokost, ekskl. drikkevarer. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 21. oktober kl. 13 til torsdag 30. oktober kl. 15.30. Maks. 24 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Hanne Koldkjær.

Oplev livet som gæstearbejder – fortalt af dem selv

Onsdag 19. november kl. 13-16

Mødested: Immigrantmuseet, Kulturtorvet 12, 3520 Farum.

Vi kommer med tilbage til 1970'erne – til en tid, hvor tusindvis af mennesker fra blandt andet Tyrkiet, Pakistan og det tidligere Jugoslavien rejste til Danmark i håbet om et bedre liv. Det her er ikke en fortælling om politik og paragraffer – det er historien om helt almindelige mennesker, deres håb, tvivl, mod og hverdage.

Vi hører de helt personlige fortællinger om liv, som har været med til at forme det Danmark, vi kender i dag. Det er personligt, rørende og helt nede på jorden. Efter omvisningen får vi kaffe og kage i Kulturhusets café ved siden af museet.

Pris: 90 kr. for omvisning og kaffe/ kage. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 4. november kl. 13 til torsdag 13. november kl. 15.30.

Maks. 19 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Ruth Jacobsen.



SKAL DU SÆLGE?

EJENDOMSMÆGLER MED HJERTE FOR LYNGBY - TAARBÆK

Vi er to søstre – født og opvokset i Virum – og i dag driver vi sammen en selvstændig og uafhængig ejendomsmæglerforretning, hvor personlig service og trykthed er i fokus.

Vi kender hver en vej, hvert et kvarter og hvert et hjørne i Lyngby-Taarbæk Kommune, og vores børn er nu stolte af at være 5. generation i området.

Når du vælger os, får du ikke bare en ejendomsmægler – du får et engageret søster-team, der brænder for dit boligsalg og din boligdrøm.

HOS OS FÅR DU:

- ✓ Professionel vurdering og strategisk salgsrådgivning
- ✓ Lokal markedsindsigt, der gør en forskel
- ✓ Tæt dialog og gennemsigtighed gennem hele salget
- ✓ En tryk og ordentlig proces – hele vejen til skøde og overdragelse



GRUNDIG RÅDGIVNING
PERSONLIG SERVICE
ÆGTE ENGAGEMENT



KØBERRÅDGIVNING

VI SIKRER DIG EN TRYK OG NEM BOLIGHANDEL

Som selvstændige og uafhængig ejendomsmægler tilbyder vi personlig og uvildig køberrådgivning, hvor dine behov og din tryk er i centrum.

Vi gennemgår alle handlens dokumenter og sørger for, at du er helt tryk – før du skriver under.



SOM EN DEL AF VORES SERVICE OPLEVER DU BL.A. FØLGENDE:

Gennemgang af købsaftale, dokumenter, tilstandsrapport m.m.

Koordinering med bank og mægler

Udarbejdelse af skøde og refusionsopgørelse

Du får personlig sparring hele vejen til nøgleoverdragelse

Vi kører gerne ud til dig og tager det hele i ro og mag

Som ejendomsmægler med specialisering i køberrådgivning, erstatter vi advokater. Vi har praktisk erfaring med bolighandler hver dag – og det kommer dig til gode.

**Pris: 8.000 kr.
+ moms**

Husk at du som medlem af ældresagen får

15% rabat

ARRANGEMENTER August-november

Arrangement	Dag	Dato
Tur til Mosede Fort	onsdag	3. september
Byvandring, Lyngby-Vest	onsdag	24. september
Heldagstur til Sprogø	onsdag	1. oktober
Lyngby-Taarbæk Brass Band	mandag	6.oktober
Rundvisning på Heerup Museet	torsdag	9. oktober
Rundvisning på Videnskabernes Selskab	mandag	20. oktober
Vinsmagning hos VlnTema	tirsdag	28. oktober
Omvisning i Folketinget og frokost i Snapstinget	mandag	10. november
Møde med gæstearbejdere på Immigrantmuseet	onsdag	19. november

Arrangementerne er nærmere beskrevet i kalenderen

Oplagstal: 8000 eksemplarer

Fotos: Henning Andersen

Forsiden: Lokalbanens "RegioSprinter" på skinnerne mellem Lyngby Lokalstation og Fuglevad.

Tryk: KLS Pure Print A/S, Jernholmen 42A, 2650 Hvidovre

Stof til bladet og evt. ændringer mailles til

Kirsten Håkansson, kirstenhaakansson@hotmail.dk og til

Poul Nielsen, pouln732@gmail.com

EMENTER

ember 2025

Mødetid	Mødested	Tilmelding
kl. 12.30	Mosedede Strandvej 87A, 2670 Greve	12.08.25
kl. 15.00	Ulrikkenborg Plads ved skulpturen "Forår"	11.09.25
kl. 8.15	Jernbaneplassen 1 C ved JK design	2.09.25
kl. 19.15	Kultursalen på Lundtofte Skole	16.09.25
kl. 13.30	Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre	11.09.25
kl. 13.30	H.C. Andersens Boulevard 35, 1553 Kbh.	2.10.25
kl. 16.30	Lyngby Hovedgade 55 B	7.10.25
kl. 11.45	Besøgsindgangen i Rigsdagsgården	21.10.25
kl. 13.00	Kulturtorvet, 3520 Farum	4.11.25

mere omtalt inde i bladet

Ældre Sagens kontor, Gammel Rustenborg

Rustenborgvej 1C, 2800 Kgs. Lyngby

Åbningstid: mandag-torsdag kl. 13-15.30. **Telefon** 45 87 42 51

e-mailadresse: aeldre.lyngby@mail.dk

Hjemmeside på internettet:

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek

Senior-Posten 2025-2026

Bladudgave	Deadline for stof	Fodpostmøde	Uddeles i
Nr. 4 - november 2025	mandag 29. sept.	4. november	uge 45
Nr. 1 - februar 2026	mandag 15. dec.	3. februar	uge 6
Nr. 2 - maj 2026	mandag 30. marts	5. maj	uge 19
Nr. 3 - august 2026	mandag 15. juni	11. august	uge 33

ANNOUNCE:

Gratis hjælp til computer og printer



Miljøprint har sammen med Ældre Sagen i Lyngby-Taarbæk aftalt, at vi yder gratis hjælp til computer og printer til Ældre Sagens medlemmer, der kommer forbi vores forretning.

Er det ikke muligt at komme forbi forretningen, kan der bestilles et servicebesøg, som koster kr. 495 inkl. moms og kørsel.

Miljøprint kan også vejlede og hjælpe ved køb af nyt computerudstyr eller printer.

Miljøprint har et stort udvalg af originale og uoriginale farvepatroner samt printerpapir, og så udfører vi alle former for print-kopi opgaver.

Miljøprint udfører også installation og opsætning af TV med installering af kanaler, samt internet løsninger.

Miljøprint opsætter også iPhones og Android telefoner samt radioer.

Prisen for disse løsninger er kr. 795 pr. time inkl. moms.

Har du spørgsmål er du mere end velkommen til at ringe til os.



Miljøprint ApS – Sorgenfrigaardsvej 80 – 2800 Kongens Lyngby – Telefon: **29 61 29 52**

OBS. Ved hjælp til telefoni, fjernsyn og radioer, kontakt -Telefon: **61 61 25 24**

GÅTURE

Gå med ud at gå...

Sommeren er ved at gå på hæld, og efteråret viser sig snart. Det kan godt blive en dejlig tid, hvor skønne efterårsfarver venter os. Ud skal vi, og husk at frisk luft og motion skader ingen. Kom med, nyd naturen, få pulsen op og få en snak med andre. Vi går halvanden til to timer, og såfremt det er muligt i 2 hold - det ene, motionisterne, er for dem, der ønsker at gå hurtigt - det andet, moderaterne, er for dem, der undervejs også vil se sig lidt omkring. Der er ingen tilmelding. Sæt et kryds i kalenderen og mød op, men uden hund. Vi hverken krammer eller giver hånd og prøver at holde afstand. Er du syg eller utilpas, så bliv hjemme.

Tirsdag 5., torsdag 7. og onsdag 13. august kl. 10

Geels Skov/Søllerød Sø/Søllerød Kirkeskov

Mødested: P-plads over for Holte Station ved skovbrynet

Bus 190 fra Lyngby Station eller S-tog til Holte Station.

Tirsdag 19., torsdag 21. og onsdag 27. august kl. 10

Frederik VII's Skodsborg/Jægersborg Hegn/Lokeshøj/Bøllemosen

Mødested: P-plads på skovsiden af Skodsborg Station

Bus 40E fra stoppested Lyngby Station til Skodsborg Station.

Tirsdag 2., torsdag 4. og onsdag 10. september kl. 10

Lyngby Sø/Lyngby Åmose/Kobro

Mødested: P-plads ved Sorgenfri Kirke

Bus 191 fra Lyngby Station eller S-tog til Sorgenfri Station.

Tirsdag 16., torsdag 18. og onsdag 24. september kl. 10

Hørsholm Slotshave/Arboretet/Folehave

Mødested: P-plads ud for Hørsholm Kirke

Bus 354 fra Holte Station til stoppested Hovedgaden.

Tirsdag 30. september, torsdag 2. og onsdag 8. oktober kl. 10

Rygård Overdrev/Høje Sandbjerg/Rude Skov

Mødested: P-plads ved Øverødvej/Naturstien - 200 m efter Havarthigaarden

Bus 193 fra Holte Station til stoppested Sydskrænten/Havarthigaarden.

Tirsdag 14., torsdag 16. og onsdag 22. oktober kl. 10

Jægersborg Dyrehave/Rødebrohus/Springforbi

Mødested: P-plads ved Hjortekærlågen

Bus 182 eller 183 fra Lyngby Station til stoppested Lundtoftevej.

Tirsdag 28., torsdag 30. oktober og onsdag 5. november kl. 10

Kikhanerenden/Grisestien

Mødested: Nærum Station

Bus 194 fra Lyngby Station, 195 fra Holte Station eller Nærumbanen.

NB: Flere buslinier forventes omlagt i løbet af året.

Tjek derfor selv, om de anførte busnumre er korrekte.



Line Rasmussen

Eksamineret behandler

Carlshøjvej 51, Butikstorvet

2800 Kongens Lyngby

chiline.dk

40922858

Medlem af DAKOBE og RAB

Kropsbehandling

Har du og din krop brug for lindring, forkælelse og velvære?

Jeg tilbyder professionel og nærværende behandling, som består af massage, zoneterapi og akupunktur. Behandlingen kan gives i kombination eller hver for sig ud fra dine ønsker og behov!

Prisen for pensionister er 725 kr. for en hel times behandling.

Velkommen – jeg glæder mig til at hjælpe dig!

NY
HJEMMESIDE
www.frahjemtilhjem.dk



Fra HJEM til HJEM



Ring til os:

Marianne Hvid **28 70 38 78**

Randi Dam **26 15 85 32**

Mail: frahjemtilhjem1@gmail.com

Vi hjælper dig med TRYG OG OMSORGSFULD FLYTTEHJÆLP



Står du foran flytning til en mindre bolig, ældrebolig eller plejehjem skal der tages hånd om mange praktiske ting.

- Indretning af din nye bolig så den fungerer, og du føler dig hjemme.
- Nedpakning og udpakning samt kontakt til flyttefirma.
- Sortering, oprydning samt håndtering af de ejendele som du ønsker at skille dig af med.
- Andre opgaver du måtte have, relateret til din flytning.

Din bolig er et vigtigt fundament i dit liv. Vi skaber et trygt forløb, hvor du føler dig set, og hvor vi sammen med dig løser de udfordringer, der er ved en flytning.

Vi er begge erfarne i indretning af hjem og er praktisk anlagt. Vi glæder os til at hjælpe dig trygt på plads i dit nye, hyggelige og personlige hjem.

Ud i det blå... og grønne

Disse ture er for dem, som ønsker at gå lidt længere ture.

Der er op til tre pauser undervejs. Varm kaffe/te og en madpakke er et must til fortæring i løbet af dagen. Husk også et siddeunderlag. Fornuftigt tøj og fodbeklædning er en selvfølge. Vi benytter os normalt af offentlige transportmidler, så husk rejse- og/eller mimrekort.

**Vi mødes foran Holte Station, skovsiden, kl. 10
26. august, 23. september og 21. oktober**

Vi tilstræber at være hjemme igen i Holte før kl. 18.

Småture

Sommeren går på hæld, og efteråret venter. Er en dejlig tid med skønne efterårsfarver. Kom med og nyd naturen! Vi går en times tid i moderat tempo og uden store stigninger. Ingen tilmelding, sæt et kryds i kalenderen og mød op, men uden hund. Vi giver ikke længere hånd. Føler man sig sløj, bliver man hjemme.

Torsdag 14. og onsdag 20. august kl. 10: Lyngby Åmose/Lyngby Sø

Mødested: P-plads ved Sorgenfri Kirke

Bus 191 fra Lyngby Station eller S-tog til Sorgenfri Station.

Torsdag 28. august og onsdag 3. september kl. 10 Ermelundsstien/Tordals Mose/Hvidegårdens Gravhøj

Mødested: Hjørnet af Klampenborgvej/Firskovvej

Bus 183, 190 eller 388 fra Lyngby Station til stoppested Firskovvej.

Torsdag 11. og onsdag 17. september kl. 10

Jægersborg Dyrehave/Fuglesangssøen

Mødested: P-plads ved Posemandens hus/Røde Port Hus/Enghavevej

Bus 388 fra Lyngby Station til stoppested Rødeport.

Torsdag 25. september og onsdag 1. oktober kl. 10: Geels skov

Mødested: Virum Station

Bus 190, 191 fra Lyngby eller Holte Station eller S-tog.

Torsdag 9. og onsdag 15. oktober kl. 10

Jægersborg Hegn/Bøllemosen

Mødested: P-plads på skovsiden af Skodsborg Station

Bus 40E fra Lyngby Station til Skodsborg Station.

Torsdag 23. og onsdag 29. oktober kl. 10

Borrebakkens Overdrev/Lyngby Parkkirkegård

Mødested: Brede Station. P-plads ved Nationalmuseet

Bus 182 eller 183 fra Lyngby Station til stoppested Brede Torv eller Nærumbanen.

Torsdag 6. og onsdag 12. november kl. 10

Sorgenfri Slotshave/Norske Skov/Søpromenaden

Mødested: Områdecener Møllebo, Lyngby Hovedgade 1

Bus 184 eller 194 fra Lyngby Station til stoppested Lyngby Mølle.

En historie fra Lyngby-Taarbæk

af Henning Andersen

Lyngby-Nærum Jernbanen - "Grisen"

Billedet på forsiden af Seniorposten viser denne gang Lokalbanens "RegioSprinter" på skinnerne mellem Lyngby Lokalstation og Fuglevad. Lokalbanen har fire togsæt af denne type. Banen har i år eksisteret i 125 år, og her er lidt af dens historie.

Lokalbanen hed tidligere Lyngby-Nærum Jernbane og endnu tidligere Lyngby-Vedbæk Jernbane (LVJ). Den blev anlagt i 1899-1900 med hjemmel i den store jernbanelov fra 1894. Banen blev åbnet 25. august 1900.

Den var anlagt for at betjene Mølleådalens industrier, som havde brug for en effektiv transportmulighed til og fra København samt til levering af råvarer og afsætning af færdigvarer. Industrialiseringen havde skabt et voksende behov for både godstransport og arbejdsrejser, og jernbanen blev derfor betragtet som en nødvendig investering i områdets infrastruktur og udvikling. Derudover håbede man at kunne tiltrække badegæster til Vedbæk og stimulere turismen i området. På grund af dårlig økonomi blev trafikken dog indskrænket allerede i 1917.



Honoratiorens på Lyngby station ved banens indvielse 15-08-1900
(Foto: Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv)

Banen udgik oprindelig fra DSB's station i Lyngby. Herefter fulgte Præstevang trinbræt og Lyngby Lokalstation (fra ca. 1932). Derefter fulgte stationer eller trinbræt ved Smedebakken, Sorgenfri (fra 1924), Fuglevad, Borrebakken (fra 1926), Brede, Ørholm, Ravnholm, Egevang (fra 1926), Nærum, Rundforbi og Frydenlund holdeplads frem til statsbanernes station i Vedbæk.

Selvom banen havde tilslutning til statsbanestationer både i Lyngby og Vedbæk, foretrak de fleste den korteste vej til København via Lyngby. Trafikken med badegæster til Vedbæk blev heller ikke den store succes, så persontrafikken på strækningen Nærum-Vedbæk blev indstillet 1. marts 1921.

Godstrafikken fortsatte, indtil skinnerne blev taget op i foråret 1923.

Banen fik herefter endestation i Nærum.



"Sølvgrisen" ved Fuglevad, ca. 1960 (Foto: Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv)

Ved elektrificeringen af strækningen Hellerup-Holte oprettedes nye S-togs stationer, bl.a. i Jægersborg. Hermed opstod muligheden for at rette Nærum-banen ud, og den blev herefter omlagt, så den fik endestation ved Jægersborg Station i stedet for ved Lyngby Station. Selvom den herved blev 0,4 km længere, blev rejselængden til København 1,1 km kortere, fordi der er 1,5 km mellem Lyngby og Jægersborg stationer. Omlægningen fandt sted 15. maj 1936.

Materiellet var oprindeligt damptog, fra 1920'erne Triangelmotorvogne, senere Scania skinnebusser og Y-tog, som i daglig tale blev kaldt "Grisen" på grund af togfløjten, der kunne høres gennem den fugtige Mølleådal.

I Lyngby lå Nærumbanens station syd for den gamle Jernbanestation, og nedlæggelsen af Nærumbanens endestation betød, at der blev plads til at etablere en egentlig vej fra Jernbaneplassen til krydset Hovedgaden-Jægersborgvej. Hidtil havde der, vel ligesom i dag, kun været en sti, kaldet Jernbanestien.

Det nye vejstykke fik navnet Jernbanevejs Forlængelse. Den hidtidige udkørsel til Hovedgaden omdøbtes herefter til Gammel Jernbanevej.

Nærumbanen er i dag en del af jernbaneselskabet "Lokaltog", og togturen med "Grisen" fra Jægersborg til Nærum langs Mølleåen kaldes i dag Danmarks smukkeste jernbanestrækning.



"Grisen" på Brede Station, 1994 (Foto: Jan Forslund - Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv)



FARSTRUP
FURNITURE



STOLEBUSSEN

Hvis du ikke kan komme til os,
kommer vi til dig.

Ring efter Stolebussen på tlf:
45 87 54 04



Vestergaard Møbler

LYNGBY | Jernbaneplassen 19-23 | Tel. 4587 5404

KØBENHAVN | Torvegade 55-57 | Tel. 3257 2814

www.farstrupstole.dk

FASTE AKTIVITETER

Deltagelse forudsætter medlemskab af Ældre Sagen

Oplysninger om og tilmelding til aktiviteterne kan ske ved henvendelse til kontaktpersonerne eller til Ældre Sagens kontor mandag-torsdag kl. 13-15.30 på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C, Kgs. Lyngby, 45 87 42 51.
Der kan forekomme ventelister til nogle aktiviteter.

SPORT & MOTION

Badminton

Tid: Mandag og fredag kl. 10-12
Onsdag kl. 10.30-12.30
Torsdag kl. 8-10
Sted: Lyngby Idrætsby
Kontaktperson:
Anders Jensen, 26 25 20 68.

Bordtennis

Tid: Mandag kl. 10-15,
tirsdag og torsdag kl. 13-16
lørdag kl. 10-12.30
Hele året, i skolesommerferien dog i begrænset omfang.
Sted: Lyngby Idrætsby.
Motionsbordtennis på mange niveauer, dog ikke begynderniveau. Begynderspil kan trænes hos bat60.dk. Der spilles oftest double, fordi der er mange medlemmer om få borde. Man medbringer selv bat, og der må kun benyttes indendørs træningssko. Første fremmøde aftales med en af kontaktpersonerne.

Kontaktpersoner:

Søren Bak, 29 13 50 75,
spbak2@hotmail.com
Gert Birkesø, 61 27 37 90,
gertb2908@gmail.com
Karen Kleinstrup, 53 76 77 13,
karen.kleinstrup@gmail.com

Cykeldrenge Virum

Tid: Tirsdag kl. 10-12
Sted: Virum Station
Kontaktperson: Niels Trier,
20 30 46 83.

Cykelpiger Virum

Tid: Mandag kl. 10-12
Sted: P-pladsen ved Sorgenfri Kirke
Cykelhjelm anbefales.
Kontaktperson: Vibeke Bille,
21 73 74 51, vibekebille@live.dk

Cykelpiger Lyngby

Tid: Mandag kl. 9-12 alle uger
Sted: På hjørnet af Klampenborgvej og Firskovvej. Vi er op til 12 personer.
Kontaktperson:
Vibeke Falkenstjerne, 28 60 52 53,
falkenstjerne@email.dk

Gymnastik Lyngby

Tid: Mandag kl. 9.30-10.35.
Sted: Lyngby Stadionhal
Kontaktperson: Janni de Linde,
delinde.jdl@gmail.com

Gymnastik i Lundtofte

Tid: Torsdag kl. 9.30-10.35
Sted: Lundtoftehallen, Ravnholmvej 11
Kontaktperson: Ole Thomsen,
gymnastiklundtofte@gmail.com

Petanque

Tid: mandag-torsdag kl. 10 fra ultimo april til slut september

Sted: Gammel Rustenborg i haven

Kontaktperson: Kim Lauritzen, 61 71 96 57.



Den 28. april var der officiel indvielse af de nyanlagte petanquebaner. I flot forårsvejr åbnede borgmester Sofia Osmani banerne ved at kaste den første boule. Fremmødet var stort, og der blev serveret croissanter og kaffe. Der er i skrivende stund flere end 40 tilmeldte til petanque.



Fotos: Stefan Winding-Lauesen

Kegler

Tid: Onsdag kl. 9-12

Sted: Lyngby Idrætsby

Kontaktperson: Inge Schou Pedersen,
26 79 80 76,
ingeschou.pedersen@gmail.com

Tid: Fredag kl. 9-12

Sted: Lyngby Idrætsby

Kontaktperson: Kurt Dirach,
28 56 68 44, krydderi@youmail.dk

Kroif

Tid: Onsdag kl. 9.30-12

Tid: Torsdag kl. 9.30-12

Fra maj til udgangen af september

Sted: Lyngby Idrætsby, store plæne ud mod Sorgenfrigårdsvej

Kontaktperson: Mogens Mattsson,
50 40 79 58,
mogens-mattsson@hotmail.com

Selvtræning - din styrke

Selvtræning er et tilbud til selvhjulpne pensionister fra 65 år, bosiddende i Lyngby-Taarbæk Kommune.

Tid: Mandag og onsdag sent eftermiddag, torsdag kl. 7.45-8.45

Sted: TRC/Møllebo i Lyngby

Tid: Mandag til torsdag i dagtimerne

Sted: Lyngby Idrætsby

Kontaktperson: Interesserede kan henvende sig kl. 9-10 på 20 18 05 86 eller selvtraening@ltk.dk

Stolegymnastik

Tid: Fredag kl. 10-11

Sted: LKI Lyngby, Carlshøjvej 2

Henvendelse fredag kl. 8-9 til

Kontaktperson: Karin Danielsen,
61 66 92 69.

Senior Dans

Tid: Fredag kl. 12-14

Sted: LKI Lyngby, Carlshøjvej 2

Efterårssæsonen starter fredag 12. september og slutter 12. december Ferie i uge 42.

Dans giver motion til hjerne, hjerte og humør. Senior Dans er for alle, og vi danser til dejlig musik.

Sæt kryds i kalenderen og kom med eller uden en partner.

Der må påregnes et honorar til instruktøren.

Kontaktperson: Lise Klint,
22 80 45 33.

Stavgang

Deltagerne skal være godt gående. Medbring egne stave.

Hold 1

Tid: Tirsdag kl. 10-11

Sted: Møllehuset ved Fuglevad Station

Kontaktperson:

Ida Wilhelm Hansen, 28 49 91 71.

Hold 2

Tid: Torsdag kl. 10-ca.11.30

Sted: Virum Station ved P-pladsen

Kontaktperson: Ole Flyger,
20 36 17 07.

Udendørsmotion for herrer

Tid: Tirsdage kl. 10-11

Sted: Græsplænen ved Nationalmuseet i Brede

Kontaktperson: Ole F. Thomsen,
29 88 33 88.

frisør JEANET DELEURAN

Book online på www.jeanetdeleuran.dk
eller ring til os på 4585 7979.

Find os på Frederiksdalsvej 136 i Virum.
Gratis parkering lige ved døren.



Kig ind hvis du
savner inspiration
til en ny frisure

Som medlem af Ældre Sagen, får du 10% rabat på alle
behandlinger. Vi har både god kaffe og varme hænder.



Grundlagt 1933 - 3. generation

Sørup Begravelser

Personlig og professionel rådgivning
Træffes døgnet rundt Tlf. **45 87 12 35**

Gasværksvej 12
2800 Kgs. Lyngby

Aftaler træffes
gerne i deres
eget hjem



Carsten Christensen

Finn Christensen

Kenneth Sørup
Indehaver

voresbedemand.dk

HOBBY

Fotoklubben

Tid: Tredje onsdag i måneden
kl. 13.30-16.30

Sted: Gammel Rustenborg

Konkurrenceemner

20. aug.: Billeder fra sommerturen eller sommerferien.

17. sep.: Tidens tand

15. okt.: Silhuet

19. nov.: Noget Farvet fra blåt til rødt

17. dec.: Blomster

Tekniske emner

20. aug.: Photoshop (Mogens)

17. sep.: Lightroom (Mogens)

15. okt.: Planlægning af fremtidige aktiviteter

19. nov.: Ikke planlagt

17. dec.: Julefrokost

Kontaktperson:

Mogens Dam, 20 20 16 23,
mogensdam64@gmail.com

Frimærkeklubben

Tid: Torsdag kl. 13-ca.16 i lige uger

Sted: Gammel Rustenborg

Samlere er velkomne til klubbens møder, hvor der diskuteres, byttes og afholdes auktioner.

Kontaktperson:

René Wejlemand, 42 95 12 62,
renewejlemand@gmail.com

Herreværelset

Tid: Udvalgte fredage kl. 12-15

Sted: Røde Kors, Kongevejen 192
Handicapadgang for gangbesværede.

Kommende møder i 2025

Fredag 22. august

Fredag 19. september

Oktober aflyst

Fredag 21. november

December ikke planlagt.

Der er begrænset plads til 16 personer.

Hvis du ønsker smørrebrød, skal du tilmelde dig senest tirsdagen før med oplysning om navn.

Pris: 50 kr., som betales på mødet.

Nødvendig tilmelding kun på sms til

Kontaktperson: Jan Wohler, 28 15 39 02.

Syning

Tid: torsdag i ulige uger kl. 13-15.30

Sted: Gammel Rustenborg

Få råd og hjælp med klipning, syning, forandring og gode idéer.

Husk at medbringe egen syæske.

Kontaktperson:

Liselotte Nymann Pedersen,
41 60 19 32.

Tegning og akvarel

Tid: Anden og fjerde onsdag i måneden kl. 13.45-17.45

Sted: Gammel Rustenborg

Kontakt: Kontoret.

Voksmaling

Tid: 3. tirsdag i måneden kl. 13-16

Sted: Gammel Rustenborg

Kontaktperson: Marianne Bernhardt,
marianne18@live.dk

LITTERATUR

Litteraturkreds 1

Tid: 1. onsdag i måneden
kl. 13.15-15.15

Sted: Gammel Rustenborg

Kontaktperson: Gerda Larsen,
40 38 64 54,
larsengerda1@gmail.com

Litteraturkreds 3

Tid: 2. mandag i måneden
kl. 10-12

Sted: Gammel Rustenborg
Henvendelse til kontoret.

Litteraturkreds 4

Tid: 3. tirsdag i måneden
kl. 10-12

Sted: Gammel Rustenborg
Henvendelse til kontoret.

MUSIK

Jazz

Tid: Tirsdag kl. 19-21.45

Sted: Hummeltofteskolens
musiklokale

Kontaktperson: Uffe Henriksen,
24 27 47 38,
uffe@sorgenfriconsult.dk

Rock eller Rust

Tid: Fredag kl. 16-19

Sted: Hummeltofteskolens
musiklokale

Kontaktperson: Allan Cornelius,
51 60 16 17, aco2@c.dk

SPIL

Hyggebridge

Tid: Torsdag kl. 13-16

Sted: Stadionhallen, Lundtoftevej 53

Det er ikke nødvendigt at have en makker, spillerne har et grundlæggende kendskab til bridge.

Midt på eftermiddagen serveres kaffe fra cafeteriet på Stadion.

Pris: cirka 200-300 kroner årligt.

Kontaktperson:

Jørn Unnerup, 23 69 04 72
jorn.unnerup@gmail.com

L'hombre

Tid: Mandag kl. 9.30-12.30

Sted: Gammel Rustenborg

Nye deltagere er meget velkomne.
Poul Jørgensen er fratrådt.

Nye Kontaktpersoner:

Kirsten Jacobsen, 40 19 61 07,
kisja@privat.dk
Minna Ringsing, 29408831,
minna.ringsing@gmail.com

Skak

Tid: Torsdag kl. 9.30-12

Sted: Gammel Rustenborg

Hvis du har spillet før, er der altid nogle, du kan få et godt spil med. Vi spiller uden ur og når et par spil hver torsdag.

Kontaktperson:

Peter Christian Linde, 21 79 12 23,
peter@brede.dk
Allan Keller, 61 46 36 88.

Whist

Tid: Fredag kl. 13.30-16

Sted: Gammel Rustenborg

Nye deltagere er meget velkomne.

Kontaktperson:

Kate Lindahl, 22 64 95 92.

SPROG **Sted:** Gammel Rustenborg

English conversation

for fluent speakers

Tid: Mandag i lige uger kl. 10-12

Kontaktperson: Søren Svare,
27 73 72 91,
soeren.svare@gmail.com

Tid: Fredage i lige uger kl. 10-12

Kontaktperson: Kirsten Svare,
23 67 95 66, kvsare2830@gmail.com

Engelsk konversation

Tid: Mandag i lige uger kl. 13-15

Kontaktperson: Jette Rohde,
22 24 10 95,
privat-jette-22@hotmail.com

Engelsk konversation

Tid: Onsdag i ulige uger kl. 10-12

Kontaktperson:
Uffe Vagner Henriksen, 24 27 47 38,
uffe@sorgenfriconsult.dk

Engelsk konversation

Tid: Onsdag i lige uger kl. 10.30-12

Kontaktperson: Lis Buchwald Olesen,
30 42 49 47,
lbomib1@gmail.com

Engelsk konversation

Tid: Torsdag kl. 10.30-12

Hverdagsengelsk og læse let-bøger.
Lidt hjemmearbejde må påregnes.

Kontaktperson: Ida Lise Jensen,
29 66 62 06, idalise.j@gmail.com

Fransk konversation

Tid: Torsdag i ulige uger
kl. 10.30-12.30

Kontaktperson:
Marie-Francoise Ahrenkiel,
ahrenkielgmf@mail.dk

Fransk konversation

Tid: Tredje onsdag i måneden
kl. 13-15

Kontaktperson: Solveig Mølgaard,
61 65 61 89, solmoe@gmail.com

Russisk

Tid: Mandag kl. 12.30-15

Kontaktperson:
Elena Sand, 29 61 39 08.

Tysk konversation

Tid: Torsdag i lige uger kl. 10-12

Kontaktperson:
Gerda de Blanck, 60 62 21 19.

ELHOLM BEGRAVELSE



Hellerup tlf. 39 65 45 30

Callisensvej 5, 2900 Hellerup

Virum tlf. 45 83 45 30

Grønnevej 83, 2830 Virum



Læs mere på
www.elholmbegravelse.dk



Uddannede og certificerede bededamer
CHRISTINA GAUGUIN LONE ANDERSEN

**Gratis og uforpligtende
rådgivning vedr.**

Min sidste vilje

- få dokumentet tilsendt
eller hent ved en af
vores forretninger





Afsender: Ældre Sagen, Rustenborgvej 1C, 2800 Kongens Lyngby

Tid til Sommertrim



Sommeren går snart på hæld. Det er nu, husets træværk efterses og træbeskyttes, haven skal trimmes, tagrender skal tjekkes, og belægninger skal vaskes og evt. imprægneres.



Gør man forberedelserne i god tid, så når man det hele, inden efteråret kommer med regn, blæst og slud. Så kan man med god samvittighed rykke indenfor og nyde pejsens buldren uden dårlig samvittighed.

TMT har i 22 år serviceret vores seniorer i Det Grønne Område. Få lagt en plan for pasning af hus og have, som passer ind i netop dit/jeres behov.

Send en mail til post@tmt.dk, så vil du blive kontaktet snarest.

TMT.

TMT Entreprise ApS, Virumvej 94, 2830 Virum, tlf. 50 50 87 87