

Ældre Sagen

Nyt fra lokalafdelingen i Lyngby-Taarbæk



Senior-Posten
Nr. 1 Februar 2025 - Årgang 36

Lokalbestyrelsen i Lyngby-Taarbæk



Poul Andersen
formand



Bjarne Holm
Markussen
næstformand



Anne Verheij
frivilligkoordinator
sekretær



Kate Lindahl
ældrepolitik



Kate Mau
sport & motion



Hanne Koldkjær
arrangementer



John Andersson
redaktør "Det Sker"



Lone Gatzwiller
suppleant, kasserer



Stefan Winding-Lauesen
suppleant, webmaster

Senior-Postens redaktion



Poul Nielsen
redaktør



Henning Andersen
fotograf



Kirsten Håkansson
Ansvarshavende redaktør
kirstenhaakansson@hotmail.dk

Anne Verheij

John Andersson
annoncer,
janderss@kabelmail.dk

FORMANDEN SKRIVER

Kære medlemmer

Med årets første Senior-Post ønsker jeg jer alle et godt nytår og et sygdomsfrit 2025. Som I kan se inde i bladet, tilbyder vi igen en række arrangementer og aktiviteter, som jeg håber, at I vil få glæde af.

Flytning og nye petanquebaner

Året 2024 har for bestyrelsen og mange af vores medlemmer været præget af flytningen fra Gasværksvej til Rustenborgvej. Flytningen er nu vel overstået, og vi har fundet os godt til rette i de nye omgivelser.

I vores drøftelser med kommunen om flytningen bad vi om at få etableret petanquebaner bagved huset til erstatning af banerne på Gasværksvej, og der er nu etableret 2 baner, og vi glæder os til sæsonstarten den 29. april.



Borgermøde

Sammen med Seniorrådet vil vi gerne afholde et borgermøde om den nye ældreløvsordning. Vi håber, at vi kan få besøg af ældreministeren, og at mødet kan gennemføres i februar. Hold øje med annonce i Det Grønne Område.

Årsmøde

Vores årsmøde afholdes søndag den 23. marts kl. 14 på Stadsbiblioteket. Årsmødet er lokalafdelingens formelle generalforsamling, hvor bestyrelsen aflægger beretning om året, der gik, fremlægger årsregnskab og orienterer om sine planer for det kommende år. Kom og vær med. Vi lytter altid gerne til, hvad medlemmerne har på hjertet. Få en snak med bestyrelsens medlemmer i pausen, hvor der også bydes på lidt godt til ganen.

”Rock eller Rust”

Mødet indledes med musik af vores eget rockorkester ”Rock eller Rust”. Gruppens medlemmer har spillet i bands tilbage i tiden og har nu valgt at genoptage musikudfoldelsen.

Jeg håber, at mange af jer har tid og lyst til at deltage.

Venlig hilsen

Poul Andersen

INFORMATIONER

Besøgstjenesten

Føler du dig ind imellem alene og ensom, eller savner du bare en at være lidt sammen med i hverdagen, så lad en af vores frivillige besøgsvenner komme på besøg hos dig.

I aftaler selv, hvor ofte I har lyst til at mødes, og om I vil snakke, gå en tur, drikke en kop kaffe eller noget helt andet. Det er op til jer selv.

Er du interesseret i at få en besøgsven, eller har du lyst til at blive besøgsven, så kontakt vores nye leder af besøgstjenesten.

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 gemmes. 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

Vi oplever større og større tilslutning til vores hyggelige filmklub, hvor vi viser aktuelle film. Hold øje med hjemmesiden.

Der kan også være ændringer af ugedagene, men hovedreglen er den første torsdag i hver måned kl. 9.30 til kaffe og rundstykke og film kl. 10.

På gensyn til oplevelser i mørket.

Kontaktperson: Hanne Koldkjær.

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.

Kontakt kontoret: 45 87 42 51.

Fodposter

Vil du være "Fodpost" og bringe Senior-Posten ud 4 gange om året, så skriv til fodpostlyngby@gmail.com

IT computerhjælp i hjemmet

Har du problemer med printer 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.

IT Café

Tid: Tirsdage kl. 13-15.

Sted: Mødelokale 1, 1. sal, Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C. It-cafeen er nu fast på 1. sal. Der er indgang ad hovedtrappen og trappe til 1. sal eller gennem sidedøren ved Annekset og elevator til "kontor" og henad gangen til Ældre Sagens lokaler.

Så kom trygt, hvis der er problemer med pc eller telefon eller andet, så prøver vi at løse det over en kop kaffe. Der skal ikke bestilles tid. Lukket i uge 7 og i påskeugen.

Kontaktperson: Ingrid Christoffersen, 29 60 08 26.

Petanque

Nu nærmer tiden sig, hvor Petanque-sektionen igen starter sæsonen. Vi har forladt banerne på Gasværksvej og har fået lagt to nye, flotte baner i haven bag huset på Rustenborgvej.

Vi starter sæsonen tirsdag den 29. april kl. 10.00.

Vi vil spille to dage om ugen - tirsdage og torsdage, med start kl. 10. Kom blot, og hvis du ikke har petanque-kugler, så har vi nogle, du kan låne. Vi glæder os til at se både nye og gamle ansigter.

Kontaktperson: Kim Lauritzen, 61 71 96 57.

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 inkl. pension. Økonom Peter Nielsen har træffetid den første onsdag 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.



VELKOMMEN Til Gentofte Radio & TV

Her finder du TV- og lydprodukter i høj kvalitet og med et klassisk og flot design.

Vi kan hjælpe dig med:

- ✓ TV løsninger der passer dine behov
- ✓ Levering og tilslutning af TV og Hi-Fi
- ✓ Installering af TV-kanaler
- ✓ TV-pakker og streaming
- ✓ Opsætning af router og trådløst internet
- ✓ Reparationer

Ring til os på tlf. 3965 3865
eller kig forbi vores butik til
en snak omkring din TV løsning

Følg os



ÅRSMØDE

Søndag 23. marts 2025 kl. 14
i Fennebergsalen på Stadsbiblioteket

Årsmødet indledes med musikalsk underholdning af ”Rock eller Rust”

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Beretning om bestyrelsens virksomhed til godkendelse.
3. Forelæggelse af bestyrelsens regnskab til udtalelse.
4. Orientering om bestyrelsens fremtidige virke.
5. Indkomne forslag.
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer for 2 år.
7. Valg af suppleanter for 1 år.
8. Eventuelt.

Forslag fra medlemmer skal være formanden i hænde senest 14 dage før mødet, det vil sige søndag den 9. marts.

Årsregnskabet kan afhentes på kontoret fra mandag den 10. marts og kan ses på vores hjemmeside.

Gyldigt medlemskort skal forevises på forlangende.

ELHOLM BEGRAVELSE 

Hellerup tlf. 39 65 45 30
Callisensvej 5, 2900 Hellerup

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


Danske Bedemænd
DS ISO9001
Kvalitetspartner

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


Min
sidste vilje

SOMMERHØJSKOLE

Liselund Højskole 27. juli - 2. august



Foto: Liselund Højskole

Kom på højskole en uge, fyldt med oplevelser i Vestsjællands smukke landskab. Vi tager på udflugter til Næstved, Herlufsholm, Skovsgaard Mølle og Bagermuseum, Holmegårds Værk, Vikingeborgen Trelleborg, og Skælskør, hvor vi skal sejle på fjorden.

Vi synger fra Højskolesangbogen ved en hyggelig sangaften og deltager i interessante foredrag.

Pris: 6200 kr.

Transport: Bus fra Lyngby Station. Tidspunkt oplyses senere.

Hvis vi bliver over 25, betaler højskolen bussen. Ellers skal vi betale 50%.

Tilmelding: torsdag 20. februar kl. 13-15 i Annekset, Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C, 2800 Kgs. Lyngby.

Liselunds forstander og to medarbejdere vil være tilstede og fortælle om kurset og stå for tilmeldingen.

Kontaktpersoner: Jette og Knud Kirk, 24 80 13 87, knudkirk@gmail.com

ARRANGEMENTER

Rundvisning på det nyrenoverede Lyngby Rådhus

Onsdag 26. februar kl. 13- ca.15.30

Mødested: Lyngby Rådhus, Lyngby Torv.



Det gamle fredede rådhus på Torvet er blevet renoveret.

Med borgmester Sofia Osmani som guide skal vi på en rundvisning, hvor hun vil vise os rundt i huset, der var færdigt i 1941.

Det er tegnet af arkitekterne Hans Erling Langkilde og Ib Martin Jensen.

Strategien for renoveringen af rådhuset blev defineret med hensyn til de bærende fredningsværdier:

Den skulpturelle trappe og den lyse foyer samt den buede midtergang på 1.-4. etage, der afspejler bygningens krumme form, som understreges af dagslyset for enden af gangen. Tagetagen med kobberbeklædning og med udsigt over byen er med sin krumme facon også et bærende element i bygningens udtryk. Vi slutter med kaffe/te og kage på 5. sal, hvor vi kan nyde en fantastisk udsigt.

Pris: 50 kr. for rundvisning, kaffe/te og kage. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C tirsdag 11. februar kl. 13 til torsdag 20. februar kl. 15.30.

Maks. 24 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Hanne Koldkjær.

Rundvisning hos Bruun Rasmussen Kunstauktioner

Torsdag 6. marts kl. 15.30- ca.18

Mødetid: 15.15

Mødested: Nørgaardsvej 3 ved hovedindgangen på torvet.

Bruun Rasmussen inviterer på en spændende rundvisning i deres nye, elegante domicil i Kongens Lyngby.

En af deres dygtige eksperter vil tage os med på en tur rundt i huset og fortælle om arbejdsgangen, lige fra vurderingen til varens "rejse" gennem huset. Vi hører om de to typer auktioner, "Onlineauktion" og "Liveauktion", og sidst, men ikke mindst får vi lejlighed til at se på og høre om de mange smukke kunstgenstande. En inspirerende tur i "vores" nye kulturhus/designmuseum.

Efter rundvisningen fordøjer vi de mange indtryk over et glas vin og chips i Meyers Spisehus.

Pris: 105 kr. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C fra onsdag 19. februar kl. 13 til onsdag 26. februar kl. 15.30.

Maks. 24 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Lis Touborg.

Vandretur på Ebberødgård – hvor 'idioter' og 'undermålere' blev gemt væk

Onsdag 5. marts kl. 13-ca.15.30

Mødested: Parkeringspladsen ved Biskop Svanes Vej 61, 3460 Birkerød.

Kom med på en vandring gennem den gamle åndssvageanstalts områder med de gamle smukke bygninger, hvoraf nogle stammer fra 1892.

Ebberødgård er et godt udgangspunkt for historien om, hvordan vi i tidligere tider behandlede samfundets svageste medlemmer. Hør historier om livet på anstalten og om, hvorfor Ebberødgård blev kendt som et af de mørke kapitler i den nyere danmarkshistorie, hvor vi blandt andet var foregangsland inden for racehygiejne og har rekorden for flest hvide snit pr. indbygger.



Foto: Historisk arkiv Rudersdal kommune

Vi besøger også Ebberødgårds lille kapel og begravningsplads ved skovbrynet og slutter af med kaffe og kage i caféen.

Pris: 75 kr. for rundvisning og kaffe med kage. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1c fra tirsdag 18. februar kl. 13.00 til tirsdag 25. februar kl. 15.30.

Maks. 19 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Ruth Jacobsen.

Medlemsmøde AI – kunstig intelligens

Lørdag 5. april kl. 14-16.30

Mødested: Fennebergsalen, Lyngby Bibliotekerne, Lyngby Hovedgade 28.

Det er utrolig smart, når man kender AI's muligheder og begrænsninger. Kunstig intelligens buldrer derudad, og livet, både arbejds- og privatlivet, bliver aldrig helt det samme. Men hvad er det? Hvad kan jeg bruge det til?

Kom og hør Brian Nygaard løfte sløret for de mange muligheder, chatGPT og alle de andre "frække" ord.

Medlemsmøderne er gratis, og vi råder over 100 pladser. Først til mølle-princippet gælder. Vi byder på et glas vin og lidt lækkert i pausen.

Billetter "købes" på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 4. marts kl. 13 til torsdag 13. marts kl. 15.30.

Maks. 100 deltagere. Husk medlemskort.

Arrangør: Hanne Koldkjær.

Rundvisning på Vestre Kirkegård og frokost på Bryggerens Spisekammer

Torsdag 24. april kl. 11- ca.14.30

Mødested: Hovedindgangen Vestre Kirkegårds Alle 15, 2450 København
Tag S-toget til Carlsberg Station og gå det sidste stykke. Turen egner sig ikke for dårligt gående.

Vestre Kirkegård, hvor der hviler mange personligheder inden for kunst, musik, scenekunst, politik og industri, er Danmarks og Skandinaviens største kirkegård, Kirkegårdsvejleder Stine Helweg tager os med på en kulturvandring. Det er næsten som en tur gennem nyere dansk historie med mange spændende fortællinger om kirkegården og dens mange "beboere".

Efter rundvisningen går vi til Bryggerens Spisekammer, Bag Elefanterne 20, hvor vi spiser frokost. Det er en tur på 10-15 minutter gennem Københavns nye bykvarter Carlsberg Byen.

Pris: 250 kr. for rundvisning og 2 stk. smørrebrød ekskl. drikkevarer. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C tirsdag 1. april kl. 13 til torsdag 10. april kl. 15.30. Maks. 24 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Hanne Koldkjær.



Foto: Stine Helweg

Rundvisning i Mindelunden

Torsdag 8. maj kl. 13.30-ca. 15

Mødested: Tuborgvej 33, Hellerup for enden af trappen ved hovedindgangen.

Kom med på en rundvisning i Mindelunden tre dage efter fejringen af 80-året for Danmarks befrielse.

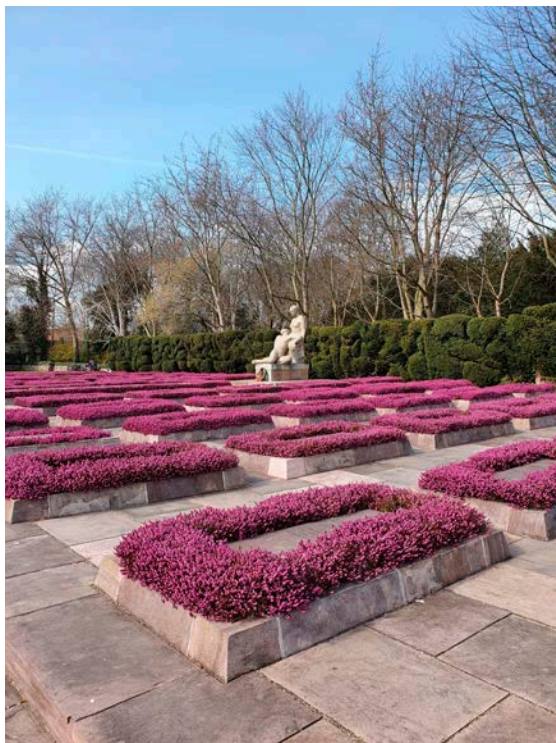


Foto: Mindelunden

På rundvisningen hører vi om stedets barske historie, hvor flere modstandsfolk er blevet henrettet og begravet. Vi hører om nogle af de mange skæbner, som var med til at præge den danske modstandskamp under besættelsen. Der vil være mulighed for dialog med rundviseren undervejs.

Efter rundvisningen slutter vi med kaffe og te i formidlingslokalet Faklen.

Man er velkommen til selv at medbringe sødt til kaffen.

Pris: 70 kr. for rundvisning og kaffe. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1c fra torsdag 10. april kl. 13.00 til tirsdag 22. april kl. 15.30.

Maks. 29 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Ruth Jacobsen.

Rundvisning på Landbohøjskolen med Kim Greiner

Tirsdag 20. maj kl. 11-ca.15

Mødetid: kl. 10.45

Mødested: Foran hovedbygningen, Bülowsvej 17, 1870 Frederiksberg C.
Turen er desværre ikke egnet for dårligt gående.

På turen besøger vi Bingesbølls bygning fra 1858 og så vidt muligt Nordeuropas smukkeste auditorium.

I haven ser vi misteltenen, Pontus Kjerrmans små havenymfer og Bjørn Nørgaards store kunstværk "Biologisk Mangfoldighed". Kim Greiner fortæller også om Storm P malerierne, der blev malet over, om smeden, der mistede livet på skafottet, og koen Maren med træbenet. Ad små stier går vi til Rosenhaven og Sommerblomsthaven og hører anekdoter og historier undervejs, f.eks. om tempeltræet med det specielle sexliv og det forstenede træ.

Efter rundvisningen går vi hen til Restaurant Bouillon, Solbjergvej 3 (over for Frederiksberg Centret og metroen). På Bouillon serveres der en 2-retters frokostmenu, inkl. brød, smør, 1 glas hvidvin samt vand.

Pris: 270 kr. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C fra tirsdag 29. april kl. 13 til torsdag 8. maj kl. 15.30.

Maks. 29 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Lis Touborg.



Foto: Tina Lund, Københavns Universitetsbibliotek

Rundvisning i Ulvedalene

Fredag 30 maj kl. 17-ca. 18

Mødested: kl. 16.45 i Ulvedalene i Dyrehaven.



Foto: Cornelius Quist

Kom på en unik rundvisning i Ulvedalene, der nu er blevet omdannet til scene for "Snedronningen".

Endnu en spektakulær udendørs forestilling fra Det Kongelige Teater.

Vi får introduktion samt nogle fakta og anekdoter, og vi kommer selvfølgelig også bag scenen og ser det enorme stykke arbejde, det er at omdanne naturen til en stor scene.

Pris: 120 kr. for rundvisning. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C fra mandag 12. maj kl. 13 til tirsdag 20. maj kl. 15.30.

Maks. 30 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Kirsten Fossing.

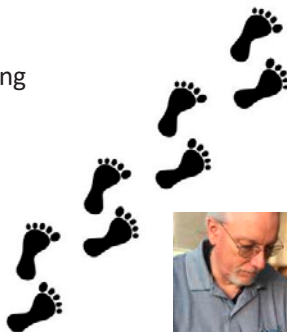
Laserterapeut

Laserterapi | Auriculoterapi | Smertebehandling

Indlægssåler fra Align footwear



Jan Krogså
www.fodmanden.dk



Heldagstur til Sofiero Slot og Kullen

Onsdag 4. juni kl. 08-ca.18

Mødested: kl. 7.45 på Jernbanepladsen 1C ved JKE Design.

Kom med på tur til Sofiero Slot med den smukke rododendronhave og til skønne Kullen.

På busturen byder vi på kaffe og wienerbrød, så gem lidt appetit.

Vi starter med en guidet tur i Sofiero Slotshave, derefter tid på egen hånd til at udforske omgivelserne.

Frokosten nydes også på Sofiero Slot, og vi betaler selv drikkevarer ud over bordvand og kaffe.

Derefter kører vi den smukke tur til Kullen, hvor en lokalguide tager os med en tur til fyret efter kaffe med æblekage.

Vi er hjemme igen ved 18-tiden.

Pris: 495 kr. for bus, entre, rundvisninger, frokost og eftermiddagskaffe/kage.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på

Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 6. maj kl. 13 til

torsdag 15. maj kl. 15.30.

Maks. 43 deltagere. Husk medlemskort.

Turledere: Hanne Koldkjær og Jørgen Laursen.



Foto: Sara Schölander

ARRANGEMENTER Februar - juni

Arrangement	Dag	Dato
Tilmelding til Sommerhøjskole	torsdag	20. februar
Rundvisning på Lyngby Rådhus	onsdag	26. februar
Vandretur på Ebberødgård	onsdag	5. marts
Bruun Rasmussen Kunstauktioner	torsdag	6. marts
Årsmøde	søndag	23. marts
Medlemsmøde om AI kunstig intelligens	lørdag	5. april
Vestre Kirkegård og Bryggerens spisekammer	torsdag	24. april
Rundvisning i Mindelunden	torsdag	8. maj
Rundvisning på Landbohøjskolen	tirsdag	20. maj
Rundvisning i Ulvedalene	fredag	30. maj
Sofiero Slot og Kullen	Onsdag	4. juni

Arrangementerne er nærmere beskrevet i bladet

Oplagstal: 7700 eksemplarer

Fotos: Henning Andersen **Forsiden:** Gammel bygning på Lundtoftevej 6

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

Stof til bladet og evt. ændringer mailes til Kirsten Håkansson,

kirstenhaakansson@hotmail.dk

**Ældre Sagens kontor, Gammel Rustenborg
Rustenborgvej 1C, 2800 Kgs. Lyngby**

Åbningstid: mandag-torsdag kl. 13-15.30. **Telefon** 45 87 42 51
Kontoret er lukket i uge 16 på grund af påsken

e-mailadresse: aeldre.lyngby@mail.dk

Hjemmeside på Internettet:

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek

EMENTER

juni 2025

Mødetid	Mødested	Tilmelding
kl. 13-15	Annekset, Gammel Rustenborg	20.02.25
kl. 13	Lyngby Rådhus, Lyngby Torv	11.02.25
kl. 13	Biskop Svanesvej 61, Birkerød	18.02.25
kl. 15.15	Nørgårdsvej 3, Hovedindgangen	19.02.25
kl. 14	Fennebergsalen, Lyngby Bibliotek	
kl. 14	Fennebergsalen, Lyngby Bibliotek	4.03.25
kl. 11	Vestre Kirkegårds Alle 15	1.04.25
kl. 13.30	Hovedindgang, Tuborgvej 33, Hellerup	10.04.25
kl. 10.45	Bülowsvej 17, Frederiksberg C	29.04.25
kl. 16.45	Ulvedalene i Dyrehaven	12.05.25
kl. 7.45	Jernbaneplassen 1C ved JKE Design	6.05.25

mere omtalt inde i bladet

Senior-Posten 2025

Bladudgave	Deadline for stof	Fodpostmøde	Uddeles i
Nr. 2 - maj 2025	mandag 31.marts	6. maj	uge 19
Nr. 3 - august 2025	mandag 16. juni	5. august	uge 32
Nr. 4 - november 2025	mandag 29. sept.	4. november	uge 45
Nr 1 - februar 2026	mandag 15. dec.	3. februar	uge 6

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

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

Gå med ud at gå...

Snart er vinteren forbi, men forårsmånedene marts kan godt blive kold. April er ikke helt til at stole på, men dagene bliver længere, og snart kommer maj, du søde milde. Kondien skal hele tiden holdes ved lige, og det bliver den kun, når du gør en indsats. Du får det bedre og kommer i godt humør. Vi går halvanden til to timer, og hvis 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 4., torsdag 6. og onsdag 12. februar kl. 10

Jægersborg Hegn/Bøllemosen/Kikhanestien

Mødested: Nærum Station

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

Tirsdag 18., torsdag 20. og onsdag 26. februar kl. 10

Lyngby Søpromenade/Sorgenfri Slotshave/Mølleåen

Mødested: P-plads ved Sorgenfri Kirke

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

Tirsdag 4., torsdag 6. og onsdag 12. marts kl. 10

Rude Skov vest

Mødested: P-plads ved Holtehallerne

Bus 334, 385 fra Holte Station til Holtehallerne eller 354 fra Holte Station til Rudesøvej.

Tirsdag 18., torsdag 20. og onsdag 26. marts kl. 10

Bagsværd Sø rundt

Mødested: P-plads ved Sophienholm

Bus 191 fra Lyngby- eller Sorgenfri Station til stoppested Sophienholm.

Tirsdag 1., torsdag 3. og onsdag 9. april kl. 10

Dronningestien/Malmmosen/Store Kalv/Luknam/Næsset

Mødested: P-plads ved Holte Station, søsiden

Bus 190 fra Lyngby Station eller S-tog.

Tirsdag 15. og onsdag 23. april kl. 10

Ørholm/Ravnholt/Ravnebakken

Mødested: Brede Station

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

Tirsdag 29. april, torsdag 1. og onsdag 7. maj kl. 10

Jægersborg Dyrehave/Hvidtjørnesletten/Springforbi

Mødested: P-plads ved Hjortekærlågen

Bus 182 eller 183 fra Lyngby Station til stoppested Lundtoftevej.

NB: Flere buslinier forventes omlagt i løbet af året. Tjek derfor selv, om de anførte busnumre er korrekte.

ANNONCE:

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**

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. Vi benytter os normalt af offentlige transportmidler, så husk rejse- og/eller mimrekort.

**Vi mødes foran Holte Station, skovsiden, kl. 10 til årets første ture
tirsdag 11. marts, 8. april og 6. maj**

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

Småture

Det er sundt at røre sig og møde andre og komme ud i naturen. Kom med ud. Vi går godt og vel en times tid i moderat tempo og i hyggeligt samvær med ligesindede. Der er ingen tilmelding, sæt et kryds i kalenderen, mød op og gå med. Vi giver ikke hånd, og føler man sig syg eller sløj, bliver man hjemme.

Torsdag 13. og onsdag 19. februar kl. 10

Vintappersøen/Mariebjerg Kirkegård

Mødested: P-plads ved Kapellet. Indkørsel fra Nybrovej
Bus 184 fra Lyngby Station til stoppested Mariebjerg.

Torsdag 27. februar og onsdag 5. marts kl. 10

Kikhanerenden/Nærum Gadekær

Mødested: Nærum Station
Bus 194 fra Lyngby Station, 195 fra Holte Station eller Nærumbanen.

Torsdag 13. og onsdag 19. marts kl. 10

Nybrogård/Radiomarken/Lyngby Sø

Mødested: P-plads bag Tyrolerhuset
Bus 191 fra Lyngby - eller Sorgenfri Station til stoppested Nybrogård.

Torsdag 27. marts og onsdag 2. april kl. 10

Store Kalv/Chr. Winthers Sti/Frederikslund Skov

Mødested: P-plads ved Holte Station, søsiden
Bus 190 fra Lyngby Station eller S-tog til Holte.

Torsdag 10. og onsdag 16. april kl. 10

Frederiksdal Storskov

Mødested: P-plads ved "Den gamle Have"
Bus 191 fra Lyngby - eller Sorgenfri Station til stoppested Frederiksdal.

Torsdag 24. og onsdag 30. april kl. 10

Søllerød Kirkeskov

Mødested: P-plads ved Øverødvej/Naturstien - 200 m fremad fra stoppestedet
Bus 193 fra Holte Station til stoppested Sydskrænten/Havarthigaarden.

Torsdag 8. og onsdag 14 maj kl. 10

Kobroen/Prinsessestien/Klopstocks Eg/Nybro

Mødested: P-plads ved Sophienholm
Bus 191 fra Lyngby - eller Sorgenfri Station til stoppested Sophienholm.

En historie fra Lyngby Lyngby Private Skole a

Vores forsidebillede til dette nummer af "Senior-Posten" viser en del af den gamle bygning, Lundtoftevej 6.

Udhuset (den "skæve" del af huset) stammer formentlig fra 1791, mens det nuværende stuehus er opført senere og nævnes i brandforsikringsregistret i 1829 som afløser for et tidligere bindingsværkshus på stedet.

I 1838 var der indrettet butik i én af stuerne mod gaden, og omkring 1871 var der en overgang skole i bygningen.

Det var skolemanden Andreas Ditlev Thyssen, der oprettede en skole i de trange lokaler, og skolen blev meget naturligt kendt som "Thyssens Skole". Traditionen siger, at skolen var i lejligheden til venstre for døren, og der var til at begynde med kun seks elever.



Lundtoftevej 6

A.D. Thyssen stammede fra Fanø og var søn af øens møller.

Der var som sagt kun seks elever i skolen, der året efter flyttede til lokaler i Det hvide Palæ, Lyngby Hovedgade 37.

I 1875 flyttede skolen til Hovedgaden 56, hvor den stadig ligger, og i 1883 opførtes en helt ny bygning ud mod Hovedgaden. I 1902 opførtes en ny skolebygning, kendt som "Det hvide Hus", som bagbygning ud mod Hovedgaden. I 1881 tog skolen navneforandring til "Lyngby Realskole".

Lyngby-Taarbæk i fortid

af Henning Andersen



I år 1900 fik A.D. Thyssen en stilling som overlærer på Fanø, og han overgav ledelsen af skolen til sin ældste søn, Hans Thyssen.

Skolens havde på daværende tidspunkt ca. 250 elever, som kom fra jævne, men solide hjem i byen og omegnen. De fleste naturligvis fra nærområdet, men en del kom helt fra Holte, Bagsværd, Nærum og Vedbæk.

Mange af skolens elever var børn af mestre og funktionærer ved fabrikkerne langs Mølleåen.

Også børnene af en af byens førende personligheder, fabrikant Daverkosen på Brede, frekventerede Lyngby Realskole. Daverkosen'erne blev hver dag kl. 14 afhentet i en flot gig, ja, undertiden i en strålende karet.

I 1911 blev skolen udvidet med en gymnasieafdeling og kunne herefter kalde sig en "højere almenskole"

En ændring af skolelovgivningen omkring 1920 bevirkede, at Staten overtog skolens gymnasieafdeling, der blev flyttet til den flotte, nyopførte Lyngby Statskole i Vestkvarteret.

Skolen på Hovedgaden tog herefter navneforandring til "Lyngby Underskole", og I 1959 blev skolen en selvejende institution under navnet "Lyngby Private Skole". Og det hedder skolen den dag i dag!



Foto: Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv
Lyngby Højere Almenskole. Postkort ca. 1915


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.

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. 9.30-10.30

Sted: Lundtoftehallen, Ravnholmvej 11

Kontaktperson: Ole Thomsen,

gymnastiklundtofte@gmail.com

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

Petanque

Tid: Tirsdag og torsdag kl. 10.
fra ultimo april til slut september

Sted: Gl.Rustenborgvej i haven

Kontaktperson: Kim Lauritzen,
61 71 96 57.

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

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.

Senior Dans

Tid: Fredag kl. 12-14

Sted: LKI Lyngby, Carlshøjvej 2

Vi slutter 11 april. Ferie i uge 7.

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

Kom med eller uden en partner.

Kontaktperson: Lise Klint,
22 80 45 33.



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 efter dine ønsker og behov!

For Ældre Sagens medlemmer er prisen 675 kr. for en times behandling.

Velkommen – jeg glæder mig til at hjælpe dig!

Stolegymnastik

Tid: Fredag kl. 10-11

Sted: LKI Lyngby, Carlshøjvej 2
Henvendelse fredag kl. 8-9 til

Kontaktperson: Karin Danielsen,
61 66 92 69.

Udendørsmotion for herrer

Tid: Tirsdage kl. 10-11

Sted: Græsplænen ved National-
museet i Brede

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

HOBBY

Fotoklubben

Tid: Tredje onsdag i måneden
kl. 13.30-16.30

Sted: Gammel Rustenborg

Konkurrenceemner

19. februar: Stilleben

19. marts: ICM

(bevidst kamerabevægelse)

16. april: Travlhed

21. maj: Bevægelse

18. juni: Sommertur.

Tekniske emner

19. februar: Printerkalibrering
v/Steen A.

19. marts: Staging v/ Per A.

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.

Kontaktpersoner:

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 21. februar

Fredag 21. marts

Fredag 18. april (påskeferie)

Fredag 23. maj

Fredag 20. juni.

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 Wohlert,
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



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

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 cafeteria på Stadion.

Pris: cirka 200-300 kroner årligt.

Kontaktperson:

Steen Grove-Rasmussen,
22 82 93 04,

groverasmussen@email.dk

L'hombre

Tid: Mandag kl. 9.30-12.30

Sted: Gammel Rustenborg

Nye deltagere er meget velkomne.

Kontaktpersoner:

Poul Jørgensen, 45 87 66 20,

pjeng@webspeed.dk

Kirsten Jacobsen, 40 19 61 07.

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.

FRISØR – ANNE-DORTHE

Abcklip er nu at finde i salonen på Baunehøj,

Bauneporten 20, 2800 Kongens Lyngby – efter aftale.

Om det er vask, klip, permanent, farve eller striber er du garanteret god service med et smil.

Du er velkommen til at bestille tid hos mig i salonen.



Mere end 30 års erfaring!

Med venlig hilsen

Din frisør – Anne-Dorthe

www.abcklip.dk • Mobil 30 70 01 69 • Mail: abc@abcklip.dk

Book
en grundig
synsprøve på
nytsyn.dk



FLEYE COPENHAGEN

LINDBERG COM

TOM FORD

Din lokale optiker i Virum

Hos Nyt Syn Holms Optik får du altid den bedste service, grundige synsprøver og synsløsninger i topkvalitet. Vi er specialister i ZEISS-glas og benytter altid det nyeste måleudstyr fra ZEISS. Butikken er fyldt med smarte brillestel i høj kvalitet, og vi kan tilpasse alle typer bløde kontaktlinser. Vi glæder os til at se dig i butikken.

Nyt Syn Holms Optik
Geels Plads 16, 2830 Virum
45 85 27 85, nytsyn.dk/virum



nyt syn.

SPROG Sted: Gammel Rustenborg**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**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, ksvare2830@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, 33 15 41 24.

Tysk konversation**Tid:** Torsdag i lige uger

kl. 10-12

Kontaktperson:

Gerda de Blanck, 60 62 21 19.



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

Tid til Vintertrim



Vinteren er over os. Det er nu træer og buske skal trimmes og beskæres inden foråret. Måske står der et stort træ i haven, der skal fældes. Det er årstiden at gøre det på, da træerne står uden løv. Tagreuderne trænger måske også lige til et tjek og en rensning, hvis I ikke har nået det i efteråret.

TMT tilbyder løbende rengøring af jeres Hjem. Måske har I fået bevilget rengøring af kommunen, men synes ikke, det er tilstrækkeligt, da kan TMT tilbyde supplerende rengøring med fast medarbejder, fast ugedag og fast tidspunkt.

TMT har i 20 år serviceret vores seniorer i Det Grønne Område. Få lagt en plan for rengøring og pleje 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.

Vi ønsker alle et godt Nytår.

TMT

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