

Ældre Sagen

Nyt fra lokalafdelingen i Lyngby-Taarbæk



Senior-Posten
Nr. 2 Maj 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

Dette er mine første ord som formand for Ældre Sagen i Lyngby-Taarbæk. Det er en stor ære at overtage posten efter Poul Andersen, som har ydet en imponerende indsats. Jeg håber at kunne leve op til den tillid, der er vist mig, og ser frem til at arbejde for foreningen og jer alle.

Årsmødet

Den 23. marts afholdt vi årsmøde på Stadsbiblioteket, hvor flere end 140 medlemmer deltog – en fantastisk opbakning! Mødet blev indledt med musik fra vores eget husorkester *Rock eller Rust*, der skabte en skøn stemning, inden vi gik i gang med selve mødet. I kan læse referatet inde i bladet.

Bisiddere – vi er her for jer

Vi har et stærkt team af bisiddere, der gerne støtter dem, der har brug for en ledsager til møder med kommunen, visitation, lægebesøg og lignende. Tøv ikke med at kontakte den ansvarlige kontaktperson (se inde i bladet), hvis I eller nogen, I kender, har behov for hjælp.

Forårets arrangementer

De kommende måneder byder på en lang række spændende aktiviteter, som I kan læse mere om inde i bladet. Jeg håber, at mange af jer vil deltage og nyde fællesskabet.

Jeg ønsker jer alle et dejligt forår og ser frem til at møde jer ved kommende arrangementer!

Med venlig hilsen

Kim Lauritzen



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 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

Tid: Første torsdag i måneden kl. 9.30

Sted: Nordisk Film Biograf Lyngby

Du kan lige nå at komme i biografklubben 8. maj til den oscarnominerede film om Bob Dylan "A complete unknown".

Vi holder sommerferie i juni, juli og august og er tilbage i september.

Rigtig god sommer til alle

Hold øje med hjemmesiden, hvor vi skriver om de kommende film.

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.

Gymnastik i Lyngby og Lundtofte

Sæsonen 2024/2025 er slut, og alle deltagere er automatisk udmeldt.

Gymnastikken starter igen kl. 9.30-10.35 mandag 1. september i Lyngby og torsdag 4. september i Lundtofte.

Der er tilknyttet 3 til 4 instruktører hvert sted. De 65 minutter er fordelt med god opvarmning i 30 minutter, 15 minutter vægte og elastikker og 20 minutter enten gulvøvelser eller stående afspændingsøvelser. Medbring to håndvægte og en lang elastik og evt gulvmåtte.

Fra tirsdag 5. august kl. 13 vil det være muligt at tilmelde sig den nye sæson via Ældresagens lokale hjemmeside (følg vejledningen). Har du ikke mulighed for at tilmelde dig digitalt, kan Janni de Linde og Ole Thomsen hjælpe med tilmeldingen. Vi er tilstede på kontoret 5. og 6. august og ellers efter behov.

Der er plads til 140 tilmeldte på hvert hold. Når maks. er nået, lukkes der for nye tilmeldinger, indtil der kommer udmeldinger.

Det er ikke muligt at komme på en venteliste. På gensyn til september.

Janni de Linde: delinde.jdl@gmail.com , 61 18 47 53.

Ole Thomsen: gymnastiklundtofte@gmail.com

IT Café

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.

Sidste gang inden sommerferien er 17. juni, og vi er tilbage 19. august.

Kontaktperson: Ingrid Christoffersen, 29 60 08 26.

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.

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.



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 | Jernbanepladsen 19-23 | Tel. 4587 5404

KØBENHAVN | Torvegade 55-57 | Tel. 3257 2814

www.farstrupstole.dk

Fodposter

Hvert kvartal skal godt 7.500 eksemplarer af Senior-Posten omdeles til vores medlemmer. Det sørger ca. 120 fodposter for.

En fodpost er et frivilligt medlem, der fire gange om året afhenter omkring 70 blade, som de deler ud i opdelte ruter i kommunen.



Et aktivt ægtepar deler en fodpostrute

Ægteparret Wiegandt er begge aktive fodposter, og det har de været i mange år. Det startede med, at Grethe fik en rute, mens Tom var med i frimærkeklubben. Siden hjalp Tom en ven, der blev syg, og da han døde, overtog Tom hans rute, da han syntes, det gav motion, og det var ret hyggeligt at gå rundt i et område, som han i forvejen havde kendskab til.

Den oplevelse er mange fodposter enige med ham i.

Grethe og Tom bor i opgang med Carl Pedersen, der er en god ven. Han og Tom har tit gået tur sammen, og når Tom omdelte blade, gik Carl med, og de fik sig en god snak undervejs. For nogle år siden kom Tom ud for et uheld, som gjorde, at hans førerlicens blev nedsat. Ægteparret besluttede derfor at nøjes med en rute, men den anden gode rute skulle naturligvis ikke gå til hvem som helst, så den fik Carl Pedersen betroet.

Nu deler Grethe og Tom rute 32 og fordeler bladene mellem sig. Tom kan desværre ikke længere gå udenfor uden sin rollator, men som han siger, når han alligevel skal gå en tur, kan det jo lige så godt være med et godt formål. At Grethe og Tom er blevet 91 år, anser de ikke vil hindre dem i at kunne klare opgaven nogle år endnu!

Vil du være fodpost, så skriv til fodpostlyngby@gmail.com

Kontaktperson: Per Falkjær, der står for tekst og foto.

ÅRSMØDE

Søndag 23. marts 2025

Velkomst

Årsmødet, blev indledt med en forrygende genoplevelse af alle de gamle hits fra vores ungdom fremført af vores 'eget' orkester **"Rock eller Rust"**

Valg af dirigent

Formanden Poul Andersen bød velkommen og foreslog advokat Eva Meiling som dirigent, og hun blev valgt med akklamation.

Beretning om bestyrelsens virksomhed

Poul Andersen aflagde

beretning, og da der ikke var nogen bemærkninger, blev den godkendt.

Bestyrelsens regnskab

Kasserer Lone Gatzwiller gennemgik regnskabet for 2024, der er revideret og godkendt af hovedkontoret. Det er ikke muligt på nuværende tidspunkt at fremlægge budget for 2025.

Der var ingen bemærkning til regnskabet, der herefter blev godkendt.

Bestyrelsens fremtidige virke

Poul Andersen oplyste, at der i forbindelse med flytningen til Gammel Rustenborg endnu er nogle få punkter, der mangler opklaring. I den forbindelse nedsættes et udvalg, der skal udarbejde en sambrugeraftale mellem Rustenborghuset og Ældre Sagen.

Alle aktiviteter fortsætter som hidtil, og der oprettes gerne nye aktiviteter, hvis der er ledige lokaler og interesserede ledere, der kan varetage aktiviteten.

Der var ingen spørgsmål til dette punkt.

Derefter var der pause med forfriskninger



MØDET

5 på Stadsbiblioteket

Fællessang

Inden mødet fortsatte, var der fællessang: "Noget om helte", akkompagneret af Jane Thomsen.

Uddeling af årsnåle

10 års nål Niels Bogø og Paul Hostrup Til stede: Jørgen Laursen og Lisbeth Nobel. **15 års nål** Til stede: Kate Mau.

20 års nål Kirsten Håkansson. Til stede: Kirsten Schram og John Andersson.



Valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter

Der blev ikke stillet forslag om modkandidater til de af bestyrelsen foreslåede medlemmer.

Bjarne Holm Markussen og Kate Mau blev genvalgt for 2 år.

John Andersson ønskede ikke genvalg. I stedet blev Kim Lauritzen valgt for 2 år.

Lone Gatzwiller og Stefan Winding-Lauesen blev genvalgt for 1 år.

Eventuelt

Poul Andersen takkede bestyrelsen for årets arbejde og rettede en særlig varm tak til John Andersson for hans mangeårige arbejde i bestyrelsen.

John fortsætter dog sit frivilligarbejde som redaktør for "Det sker" og som medlem af Senior-Postens redaktion.

Også Eva Meiling blev takket for endnu engang at have varetaget opgaven som dirigent.

Derefter afsluttede Bjarne Holm Markussen mødet med at takke Poul for et mangeårigt, godt og indholdsrigt arbejde som formand for bestyrelsen, hvor han fremover fortsætter som menigt medlem.

140 medlemmer deltog i mødet.

Book
en grundig
synsprøve på
nytsyn.dk



FLEEY COPENHAGEN

L I N D B E R G 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.

ARRANGEMENTER

Slentretur i Nyboder og rundvisning i Nyboders Mindestuer

Tirsdag 10. juni kl. 13-ca.15.30

Mødested: Sankt Pauls Gade 24, 1313 København.

Nyboder og Mindestuerne emmer af historiens vingesus.

Turen begynder med en slentretur i gaderne, hvor vi får fortællinger om nogle af de mange særegne og spændende steder i Nyboder-kvarteret.

Vi hører både om husenes historie, gadenavnene, Sankt Pauls Kirke, Gammelvagt, Søetatens Pigeskole, og "Grønland".

Efter gåturen besøger vi Mindestuerne, hvor vi blandt andet kan se en lejlighed, som de blev bygget af Christian 4., og den lille gårdhave, som blev brugt til leg, urtehave og ikke mindst aftrædelsesmuligheder.

Efter rundvisningen går vi et lille stykke vej hen til Bottega Barlie, hvor vi nyder en forfriskning; øl, vin eller vand på terrassen eller inde.

Pris: 210 kr. som dækker rundvisning og forfriskning.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C tirsdag 27. maj kl. 13 til onsdag 4. juni kl. 15.30. Maks.14 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Hanne Koldkjær.



Foto: Lise Kehlet

Laserterapeut

Laserterapi | Auricoloterapi | Smertebehandling

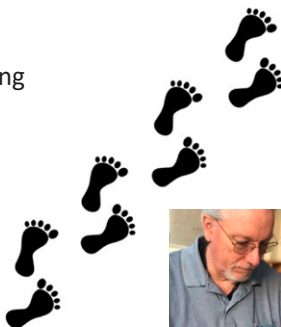
Indlægssåler fra Align footwear



Jan Krogså

Se vores webshop

www.laserterapeuten.dk



Stevnsfortet og frokost på Traktørstedet Højeruplund

Torsdag 19. juni kl. 8.30-ca. 16.00

Mødested: Jernbaneplassen ved JKE Design.

Turen er desværre ikke egnet for dårligt gående.

Under Den Kolde Krig var Stevnsfortet en vigtig brik i Danmarks og NATO's forsvar. Halvøen Stevns ville ligge i forreste frontlinje, hvis der udbrød krig mellem øst og vest. Derfor byggede man Stevns Fort, og i 40 år holdt man øje med fjenden.

I selskab med museets guider får vi nærværende og levende fortællinger i de autentiske rammer både i det åbne terræn og i det underjordiske fort, hvor vi også kommer til at se dele af fortet, som normalt ikke er åbne for publikum. Gåturens længde er på ca. 3,5 km., og der er trapper, så man skal være godt gående.

Pris: 450 kr. for bustransport, omvisning og entré samt frokost med et glas vin, øl eller vand samt kaffe.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1c fra mandag 26. maj kl. 13 til tirsdag 3. juni kl. 15.30.

Maks. 46 deltagere. Husk medlemskort.

Turledere: Kirsten Fossing og Ruth Jacobsen.



Tur til Roskilde Kloster og Roskilde Domkirke og frokost på Bryggergården

Mandag 18. august kl. 10-ca. 16.30

Mødested: Roskilde Kloster, hovedbygningen, Skt. Peders Stræde 8, indg. C.

Egen transport: Klosteret og Domkirken ligger 10 minutters gang fra Roskilde Station, og restauranten ligger tæt på. Turen er ikke egnet for dårligt gående.



Foto: Mik DahlStoryflight

Turen starter med en guidet tur i Roskilde Kloster, hvor vi hører om stedets spændende historie og de mange omvæltninger, der har fundet sted, fra Sortebrødermunkene stiftede Sankte Catharinae Kloster i 1231 til nutiden. Vi besøger klosterhaven, riddersalen, klosterkirken og mange af de øvrige historiske rum.

Frokost kl. 12 på Restaurant Bryggergården, som serverer to stk. smørrebrød per person. Drikkevarer er for egen regning. Efter frokosten fortsætter vi med omvisning i Roskilde Domkirke, hvor vi får vi 1000 års historie på en time.

Vi oplever kongerækken gennem de mange danske kongers og dronningers grave, ikke mindst Margrethe 1. og Christian 4. Guiden fortæller også om uret med Skt. Georg og dragen, Kongesøjlen og det gyldne alter.

På tidsrejsen gennem 800 års arkitekturudvikling forstår vi, hvorfor kirken som Nordens første gotiske bygningsværk er på UNESCO's verdensarvliste.

Pris: 350 kr. for entré og omvisning de to steder samt frokost. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1c fra tirsdag 3. juni kl. 13 til torsdag 12. juni kl. 15.30. Maks. 23 deltagere. Husk medlemskort.

Turledere: Hanne Koldkjær og Ruth Jacobsen.

Mærsk Museet, Toldboden og Frihedsmuseets cafe

Onsdag 20. august kl. 13-ca. 16

Mødested: Toldbodsporten

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



Foto: Mærsk

Vi starter med en times omvisning på Mærsk Museet, hvor vi bliver introduceret til A.P. Møller-Mærsk-konsortiets udvikling fra den spæde start i Svendborg til nutidens verdensomspændende firma. Undervejs besøger vi Hr. Møllers private arbejdsværelse med de original genstande fra dengang.

Efter besøget på museet får vi en times guidet byvandring i området omkring Toldboden, der går tilbage til Christian IV. Vi hører også om den engelske kirke, springvandet Gefion og Kastellet, som dog ikke besøges.

Turen slutter ved Frihedsmuseet, hvor der er kaffe og sødt.

Pris: 150 kr. for omvisning, byvandring og cafebesøg. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1c fra torsdag 12. juni kl. 13 til torsdag 19. juni kl. 15.30.

Maks. 28 deltagere. Husk medlemskort.

Turledere: Ruth Jacobsen og Hanne Koldkjær.

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

Tur til Turning Torso i Malmø og Kulturen i Lund

Tirsdag 26. august kl. 9-ca.18

Mødetid: kl. 8.45

Mødested: Jernbaneplassen 1C ved JKE Design.

Kom med på en spændende heldagstur til Malmø og Lund.

Velkommen om bord i bussen til Malmø og Lund. Undervejs nyder vi en kop kaffe med wienerbrød.

Første stop er Turning Torso, hvor vi på øverste etage får historien om dette fantastiske bygningsværk.

Vi gør holdt ved Malmøhus Slot og bruger lidt tid på egen hånd inden frokosten, som er dagens ret, inkl. letøl/sodavand og kaffe.

Derefter kører vi til Kulturen i Lund - et museum og frilandsmuseum, som strækker sig over to karréer midt i byen med kulturhistoriske huse og havemiljøer. Vi får en rundvisning, kaffe og kage, og der er lidt tid til at udforske området på egen hånd.

Pris: 500 kr. som dækker bus, entre, rundvisninger, frokost og kaffe/kage.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C onsdag 11. juni kl. 13 til torsdag 19. juni kl. 15.30.

Maks. 43 deltagere. Husk medlemskort.

Turledere: Hanne Koldkjær og Kirsten Fossing.



Foto: Lunds Turistinformation

ARRANGEMENTER Maj - august

Arrangement	Dag	Dato	
Slentretur i Nyboder	tirsdag	10. juni	
Tur til Stevnstortet	torsdag	19. juni	
Roskilde Kloster og Domkirke	Mandag	18. august	
Mærsk Museet, Toldboden og Frihedsmuseets cafe	onsdag	20. august	
Turning Torso i Malmø og Lund Domkirke	Tirsdag	26. august	

Arrangementerne er nærmere beskrevet i programmet

Oplagstal: 7700 eksemplarer

Fotos: Henning Andersen Forsiden: Posemandens hus i Dyrehaven
John Andersson, Stefan Winding-Lauesen: Årsmødet

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

ER DU GLAD FOR DIT HJEM, MEN MÅSKE ER TRAPPEN BLEVET EN UDFORDRING?

Du kan i de fleste tilfælde blive boende i din bolig blot ved at vælge det rigtige hjælpemiddel, eksempelvis en trappelift/stolelift eller måske en loftlift.

-Netop dette kan vi hjælpe dig med.

Prøv vores pris-beregner på hjemmesiden og se videoer med udtalelser fra vores kunder.

Kontakt os:

Jøhl Human Care

Holmekrogen 10

2830 Virum

Tlf.: +45 39 20 20 07

www.johlhumancare.dk



JØHL

EMENTER

ust 2025

Mødetid	Mødested	Tilmelding
kl. 13-15.30	Sankt Pauls Gade 24, 1313 København	27.05.25
kl. 8.30-16	Jernbaneplassen ved JKE Design.	26.05.25
kl. 10-16.30	Roskilde Kloster, hovedbygningen, indg. C.	3.06.25
kl. 13-16	Toldbodspørt	12.06.25
kl. 8.45-18	Jernbaneplassen 1C ved JKE Design.	11.06.25

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

Kontoret har sommerlukket fra uge 26 og starter igen uge 32

e-mailadresse: aeldre.lyngby@mail.dk

Hjemmeside på Internettet:

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek

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 blade og læse i.

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek

Senior-Posten 2025-2026

Bladudgave	Deadline for stof	Fodpostmøde	Uddeles i
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
Nr. 2 - maj 2026	mandag 30. marts	5. maj	uge 19



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



GÅTURE

Gå med ud at gå...

Det er den lyse tid, og dagene er blevet længere. Forhåbentlig kommer varmen også, så vi ikke længere behøver så meget overtøj, når vi skal ud at gå, for det skal vi. I vores alder "forfalder" vi hurtigt, når vi intet gør, og så forfalder vi endnu hurtigere, ikke mindst til ugunst for os selv. Vi går halvanden til to timer, og så fremt 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, prøver at holde afstand. Er du syg eller utilpas, så bliv hjemme.

Tirsdag 13., torsdag 15. og onsdag 21. maj kl. 10

Gentofte Sø/Brobæk Mose/Nymose

Mødested: P-plads over for Gentofte Kirke

Bus 179 fra Lyngby Station til Kirketorvet eller S-tog til Gentofte Station.

Tirsdag 27. maj og onsdag 4. juni kl. 10

Jægersborg Dyrehave/Taarbæk/Cottage Parken

Mødested: "Den røde Låge", Klampenborg Port

Bus 388 fra Lyngby Station eller S-tog.

Tirsdag 10., torsdag 12. og onsdag 18. juni kl. 10

Frederiksdal Storskov/Bøndernes Hegn/Store Hareskov

Mødested: P-plads ved "Den gamle Have", Frederiksdal

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

Tirsdag 24., torsdag 26. juni og onsdag 2. juli kl. 10

Trørød Skov/Enrum

Mødested: P-plads ved Brugsen, Trørød Torv

Bus 193 eller 195 fra Holte Station til stoppested Trørød Torv.

Tirsdag 8., torsdag 10. og onsdag 16. juli kl. 10

Søllerød Kirkeskov/Gl. Holte/Rygaards Fredskov

Mødested: P-plads ved Øverødvej/Naturstien - 200 m fremad fra stoppestedet

Bus 193 fra Holte Station til stoppested Sydskrænten/Havarthigaarden.

Tirsdag 22., torsdag 24. og onsdag 30. juli kl. 10

Ermelunden/Hundesø Mose/Bernstorffsparken

Mødested: P-plads ved Fortunlågen

Bus 388 fra Lyngby Station til stoppested Ermelundsvej.

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.

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

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

***3. juni, 1. juli og 29. juli**

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

*Turen den 3. juni udgør 2. etape af Amarminoen.

Bemærk: Afgang fra Holte Station kl. 09.00. Forventet hjemkomst omkring kl. 19. Nærmere herom på de forudgående to-timers ture.



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

Småture

Sommeren er tiden til at komme i god form før efteråret. Kom med ud og nyd de lyse dage, hvor der altid er noget at opleve i naturen. Vi går godt og vel en times tid i hyggeligt samvær med ligesindede. Der er ingen tilmelding, men sæt et kryds i kalenderen, mød op og gå med. Vi giver ikke længere hånd eller krammer, og føler du dig syg eller sløj, så bliv hjemme.

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.

Torsdag 22. og onsdag 28. maj kl. 10

Jægersborg Strandhave

Mødested: P-plads ved Springforbi Porten, Strandvejen 819

Bus 388 fra Lyngby Station til stoppested Ved 13 km Stenen.

Torsdag 5. og onsdag 11. juni kl. 10

Vejlesø-/Dronninge-/Furesøstien

Mødested: Holte Station, søsiden

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

Torsdag 19. og onsdag 25. juni kl. 10

Søllerød Kirkegård/Søllerød Sø

Mødested: Gadekæret ved Søllerød Kro

Bus 195 fra Holte Station til stoppested Søllerød Kro.

Torsdag 3. og onsdag 9. juli kl. 10

Egekrogen/Åkandemosen

Mødested: Nærum Station

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

Torsdag 17. og onsdag 23. juli kl. 10

Rude Skov

Mødested: P-plads ved Holtehallerne

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

Torsdag 31. juli og onsdag 6. august kl. 10

Jægersborg Dyrehave/Stampeskov

Mødested: P-plads ved Hjortekærlågen

Bus 182 eller 183 fra Lyngby Station til stoppested Lundtoftevej.

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.

En historie fra Lyngby

Restaurant Fortunen a

Vores forsidebillede denne gang viser Posemandens Hus i Dyrehaven i forårsklæder.

Huset har navn efter skovbetjent Christian Porschmann, (1823-1899) der havde huset som tjenestebolig. Han ligger begravet på Lyngby gamle kirkegård ved kirken.

Ikke så langt fra Posemanden Hus ligger Hotel Fortunen, der næst efter Peter Lieps Hus nok er det mest kendte af Dyrehavens traktørsteder.



Tegning af Fortunen ca. år 1840 (Lyngby Taarbæk Stadsarkiv)

Her er lidt af Fortunens historie:

Efter indhegningen af den nye Jægersborg Dyrehave i 1671 blev der i det 17 km lange hegn indsat 9 porte.

Ved porten til Kongens Lyngby lod Kong Christian V i 1696 bygge et skovfogedsted, Fortunen. Måske var der bare tale om en ombygning af et lille ledvogterhus, der antagelig har ligget der i forvejen.

Fra disse skovfogedsteder var der fri udskænkning; i begyndelsen til skovens jagtbetjente, men efterhånden udvidedes kundekredsen til også at omfatte skovens gæster.

I 1737 blev traktørstedet Fortunen "legaliseret", hvilken vel er det samme som senere tiders "næringsbrev". Stedet blev hurtigt populært, og i 1751 måtte det udvides.

I 1762 fik skovfoged Jens Lund ny og udvidet bevilling, og han købte et jordstykke uden for Dyrehavehegnet og opførte for egen regning nye bygninger. Lunds efterfølger som bevillingshaver, Ole Hansen Eigaard byggede yderligere til. Da skovfoged F. C. Lohse købte ejendommen i 1826, udgjorde bygninger og udhuse en stor firkantet gård, og ejendommen havde et samlet areal på mere end en td. land.

Lyngby-Taarbæk i fortid

af Henning Andersen

En senere restauratør Christensen byggede i 1875 en ny stor stald og nogle lysthuse på den anden side af vejen.

Den 10. august 1876 brændte Fortunen, idet det dog lykkedes at redde den nye stald og de nye lysthuse.



Fortunen 1875 (Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv)

Stedet blev genopbygget efter tegninger af arkitekt Meldahl, der havde sit landsted på grunden ved siden af.

I 1935-36 blev Fortunen nedrevet af sundhedsmæssige grunde.

Restauranten blev genopbygget i 1936-37 med bygningerne placeret på den modsatte side af vejen. Arkitekt var Magdahl-Nielsen, og de nye bygninger kunne indvies den 1. maj 1937.

Og det er sådan, vi kender Restaurant Fortunen i dag.



Vore dages Fortunen (Foto: Henning Andersen)

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

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. 9.30-10.35

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

Krolf

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
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.

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



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

21. maj: Travlhed

18. juni: Sommertur til Zoo (Steen A.)

20. august: Billeder fra sommertur eller
sommerferien

Tekniske emner

21. maj: Gimp og Rawyherapee
(Mogens)

20. august: Photoshop (Mogens)

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 23. maj

Fredag 20. juni

Juli sommerlukket

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 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

NY
HJEMMESIDE
www.frahjemtilhjem.dk



Fra HJEM til HJEM



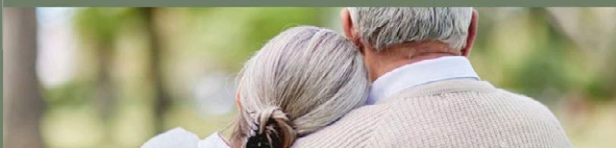
Ring til os:

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.

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.

Kontaktpersoner:

Poul Jørgensen, 40 30 87 21

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

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**

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.



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!



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

Solen skinner og foråret er på vej.
Nyd hængekøjen, Ring til TMT.

Forårstrim af hus og have

- Plæneklipping
- Ukrudtsbekæmpelse
- Hovedrengøring
- Hækkklipping
- Alm. Rengøring
- Vinduespolering

Effektiv rensning og imprægnering
af belægninger mv. Efter tilbud

TMT.

TMT Entreprise ApS
Virumvej 94 • 2830 Virum

Telefon 50 50 87 87
www.tmt.dk • post@tmt.dk

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