Ældre Sagen

Lyngby-Taarbæk



Senior-Posten

Nr. 4 november 2026 - Årgang 37

Lokalbestyrelsen i Lyngby-Taarbæk


Kim Lauritzen
formand


Bjarne Holm Markussen
næstformand


Dorthe la Cour
social-humanitær område


Steen Hoffmann
besøgstjenesten


Kate Mau
sport og motion


Hanne Koldkjær
arrangementer


Lone Gatzwiller
kasserer


Stefan Winding-Lauesen
webmaster


Anne Verheij,
sekretær,
frivilligkoordinator
medlem af Senior-Postens redaktion


Solveig Andreasen
bisiddergruppen
suppleant

Senior-Postens redaktion


Kirsten Håkansson
ansv. redaktør,
suppleant
kirstenhaakansson@hotmail.dk


Poul Nielsen
redaktør


Henning Andersen
fotograf


John Andersson
redaktør"Det sker"
annoncer
janderss@kabelmail.dk.

NYT FRA BESTYRELSEN

Kære alle
Vi håber i bestyrelsen, at I alle har haft en dejlig sommer.
Her i anden halvdel af 2026 er vi ved at lægge endnu flere fokusområder ind i vores aktiviteter, hvilket er i tråd med Ældre Sagens hovedkontors ønsker. Det kommer ikke til at gå ud over andre fokusområder.

Demens

Et af Ældre Sagens store fokusområder er demens.
Vi har startet en Demenscafé, og vi er meget glade for den flotte tilslutning. Det kan I kan læse mere om et andet sted i bladet.
Vi er også begyndt at planlægge aktiviteter til Demensugen i uge 19 10. til 13. maj 2027. En arbejdsgruppe er nedsat og er i gang med at tilrettelægge nogle spændende dage med praktisk information, foredrag og forskellige former for motion.

Bisiddere

Vores bisiddere har også haft travlt. Blandt andet deltog de aktivt i arrangementet Liv i Kongens Lyngby, hvor der var stor interesse for at høre mere om deres arbejde. Derudover er der et spændende interview i Lyngby-Taarbæk Avis med den 95-årige Mira Petersen om hendes arbejde som bisidder.

Fodposter

4 gange om året omdeler 130 fodposter Senior-Posten til vores omkring 11.000 medlemmer, der sætter en ære i at gøre arbejdet rigtigt og gerne så enkelt som muligt.
Derfor vil det være en stor hjælp. hvis din postkasse er forsynet med tydeligt nummer og meget gerne med navn, og din adresse er opdateret med etage og side, hvis du bor i etageejendom.
Du opdaterer din adresse på medlemsservice@aeldresagen.dk

De bedste hilsner
Kim Lauritzen
På bestyrelsens vegne.

INFORMATIONER

Besøgsvenner

Besøgsvenner besøger ældre på plejehjem eller i private hjem – måske også tæt på dig.
Besøgene giver hyggelige samtaler og måske en lille gåtur.
Kontaktperson: Steen Hoffmann, 21 85 74 74.

Bisiddere

Har du brug for hjælp ved møder og samtaler med kommunen, visitationen, lægen og lignende, kan du få en bisidder, der kan hjælpe dig til

- at blive hørt og forstået og huske, hvad der bliver aftalt
- at få overblik over dine papirer og få styr på, hvad der skal gemmes

Hjælpen er gratis. Eventuel transport betales dog selv.
Har du brug for os eller lyst til at blive bisidder, så kontakt os gerne.
Kontaktperson: Solveig Andreasen, 50 15 33 00.
solveiga1912@gmail.com

Biblioteket

Kom og lån bøger på vores hyggelige bibliotek på 1. sal.
Tag gerne et par bøger med til bytning.
Ikke fagbøger eller bøger på engelsk.
Henvendelse 2. og 4. onsdag kl. 13-15.30 på kontoret.

Biograf - Filmklubben

Tid: Første torsdag i måneden kl. 9.30
Sted: Kinopalæet, Lyngby Kulturhus
Morgenbiograf med film, kaffe og hyggeligt samvær.
Vi er typisk 70–80 deltagere.
Kaffe og bolle med ost/croissant serveres før filmen.
Pris:

- Film: 75 kr.
- Morgenkaffe og bolle med ost/croissant: 45 kr.

Billetter købes via link på Ældre Sagens hjemmeside.
Kontaktperson: Hanne Koldkjær.

Demenscafé - et trygt sted at mødes

Tid: Sidste tirsdag i hver måned.
Sted: Frivillighuset, Rustenborgvej 2A, 2800 Kgs. Lyngby
Demenscaféen er et uformelt mødested, hvor mennesker med demens og deres pårørende kan mødes.

- Der er kaffe på kanden og kage på bordet
- Plads til uforpligtende samvær
- Mulighed for at dele erfaringer, stille spørgsmål, lytte og få støtte
- Fortrolighed er en selvfølge - det, vi taler om, bliver mellem os

Alle er velkomne - kom som du er
Kontaktperson: Steen Hoffmann, 21 85 74 74.
Jeg er aktivitetsleder for caféen, pårørende til en person med demens og demensansvarlig i Ældre Sagens lokalafdeling.

Bliv fodpost for Senior-Posten

Vi søger løbende nye fodposter til omdeling af de ca. 8000 blade, der udkommer fire gange om året.

- Ca. 125 fodposter uddeler i gennemsnit 70 blade hver.
- Omdelingen tager typisk omkring 1½ time.
- Bladene udleveres altid en tirsdag.
- Omdelingen forventes afsluttet senest den efterfølgende søndag.
- Alle blade er forsynet med navn og adresse samt sorteret på forhånd.

I**nteresseret?** Så ring eller skriv til
Kontaktperson: Per Falkjær, 23 92 04 87, fodpostlyngby@gmail

Handyman
Har du brug for hjælp til små praktiske opgaver i hjemmet til f.eks.

- ophængning af billeder
- fastgøring af ledninger
- mindre praktiske opgaver

Ikke havearbejde eller snerydning.
Kontakt kontoret: 45 87 42 51.

Elevator i Gammel Rustenborg
Elevatoren til alle etager findes i sidebygningen i hjørnet til venstre for hoveddøren.

IT Café
Velkommen i vores IT-cafe
Tid: tirsdag kl. 13-15
Sted: Mødelokale 1, 1.sal, Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C
Vi giver en kop kaffe og tager imod alle slags problemer med
- smartphones
- tablets og pc'er

Kontaktperson: Ingrid Christoffersen, 29 60 08

IT computerhjælp i hjemmet
Har du problemer med
- Stationær pc og internettilslutning
- Printer

kan vores IT hjælp komme hjem til dig. Det koster 50 kr. i transport. Ring efter hjælp til Vagttelefonen 50 11 54 67 og beskriv dit problem,, oplys navn, adresse og medlemsnummer.

Vejledning
Gratis vejledning, kun efter aftale med kontoret på 45 87 42 51.

Juridisk vejledning: :
Advokat Eva Meiling træffes
første og tredje mandag i måneden kl. 13-14.30

Økonomisk vejledning:
Økonomisk vejleder Stig Sand rådgiver om:
- Budgetter
- Pension
- Investeringer
- Skatteforhold

Kontoret oplyser, hvilke ugedage der kan bookes.

ARRANGEMENTER

Billetter købes på vores hjemmeside
eller på Gl. Rustenborg, Rustenborgvej 1C, 2800 Kgs. Lyngby

mandag-torsdag kl. 13-15.30 i salgsperioden
Betaling kun med kort eller MobilePay.
Husk medlemskort og MitID

Læs mere om vores ture under aktiviteter og arrangementer på
https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek



Julefrokost på Restaurant Fortunen

Torsdag 26. november kl. 12-15

Kom til julefrokost sammen med andre medlemmer af Ældre Sagen i Restaurant Fortunens hyggelige lokaler, hvor vores pianist Troels Elnegaard Jørgensen sørger for den musikalske julestemning.

Vi byder på en klassisk julefrokost med sild, lune og kolde anretninger samt ost og risalamande, og vi slutter med kaffe/te og en småkage.

Vi synger et par julesange sammen, og mon ikke der er en overraskelse i løbet af frokosten?

Mødested: Hotel og Restaurant Fortunen
Mødetid: kl. 11.45
Pris: 400 kr., inkl. en øl, vand eller et glas vin
Billetkøb: 12.-19.11. (kl. 13-15.30)
Max: 68 deltagere
Arrangører: Kirsten Fossing og Hanne Koldkjær.

Den Hirschsprungske Samling: "Fynboerne"

Tirsdag 8. december kl. 10-ca. 14

En tankevækkende udstilling om de fynske kunstnerpar: Anna & Fritz Syberg, Alhed & Johannes Larsen og Christine & Sigurd Svane og deres livshistorier.
Frokost i Restaurant Under Uret: 2 stk. smørrebrød. Drikkevarer for egen regning. Der er museumsrabat på både mad og drikke.
Prisen dækker rundvisning og frokost. Derudover skal der betales entre til museet (110 kr.), hvis man ikke har årskort.

Mødested: Stockholmsgade 20, København
Mødetid: kl. 10.00
Pris: 250 kr.
Billetkøb: 10.-17. november (kl. 13-15.30)
Maks: 19 deltagere
Turleder: Lis Touborg.

Rundvisning i Synagogen i København

Tirsdag 12. januar kl. 11-14

Få mulighed for at kigge indenfor i Københavns Synagoge og hør om jødernes historie. Synagogens indre betegnes som en af verdens smukkeste. Kun ganske få bygningsmæssige forandringer er foretaget, og alligevel forekommer bygningen 'moderne' og som en blanding af orientalsk og dansk kultur.
Vi skal igennem et sikkerhedstjek, og vi får adgang 5 min. før besøget starter. Undlad venligst store tasker.
Efter besøget går vi den korte tur til Café Paludan og spiser frokost (stjerneskud), drikkevarer for egen regning.

Mødested: Synagogen, Krystalgade 12, 1172 København K.
Mødetid: kl. 10.55 præcis
Pris: 185 kr.
Billetsalg: 7.-17. december (13.00-15.30)
Maks. 24 deltagere
Turleder: Tage Rosenmeier.

Oplev Metroen bag kulisserne

Onsdag 20. januar kl. 11-12

Kom til spændende rundvisning hos Metroselskabet. Vi får mulighed for at besøge togværkstedet, og vi får lejlighed til at opleve Metroens kontrolrum, hvorfra togene styres.
Rundvisningen varer ca. en time.
Der er ingen mulighed for traktement efter rundvisningen.
Der kan ikke parkeres på området.

Mødested: Receptionen hos Metro Service, Metrovej 3, 2300 København S
Mødetid: kl. 10.45
Pris: 50 kr.
Billetkøb: 9.-17. december (kl. 13-15.30)
Maks: 19 deltagere
Turleder: Tage Rosenmeier.

Rundvisning Bellevue Teatret

Onsdag 10. februar kl. 11.30-14

Kom med indenfor på Bellevue Teatret, hvor Christian Apostoli tager os med på en spændende rundvisning.
Arne Jacobsens ikoniske teater fra 1936 ligger smukt på Strandvejen i Klampenborg med udsigt til Øresund, stranden og de karakteristiske udkigstårne. Vi får hele historien, og hvis vejret og aktiviteterne på teatret tillader det, skyder vi taget til side.
Efter rundvisningen serverer Øvre Bar på første sal to lækre stykker smørrebrød. Drikkevarer for egen regning.

Mødested: Bellevue Teatret, Strandvejen 451, 2930 Klampenborg
Mødetid: kl. 11.15
Pris: 340 kr.
Billetkøb: 21.-28. januar (kl. 13-15.30)
Maks: 24 deltagere
Turleder: Hanne Koldkjær.

Miljøprint tilbyder Ældre Sagens medlemmer 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 vores forretning, kan der bestilles et servicebesøg, som bliver takseret til kr. 495,00 inkl. moms og kørsel.

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

Vi har ligeledes et bredt udvalg af originale og uoriginale lasertonerpatroner og blækpatroner til langt de fleste printere.

Vi sælger også papir samt udfører alle former for print-kopi opgaver.

Tilmeld dig vores nyhedsbrev ved at sende os en mail på nyhed@miljoprint.com

Vi har også en webshop med gratis levering til alle i Lyngby og nærområde.

Det betyder, at du kan du bestille dit blæk/toner på webshoppen.

Afkryds gratis levering, og vi vil så aflevere samme dag, og sætte varerne udenfor døren. Betaling kan ske via faktura eller direkte i webshoppen.

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

Vi tilbyder også hjælp til fjernsyn!



Miljøprint ApS Sorgenfrigårdsvej 80 - 2800 Kgs. Lyngby

Tlf.29 61 29 52 Email: info@miljoprint.com
Åbningstider: Man – Fre – 09:00 til 16:00

Den Franske Samling på Ny Carlsberg Glyptoteket

Torsdag 25. februar kl. 14-16

Inden Ny Carlsberg Glyptoteket med udgangen af 2027 lukker for renovering, bliver det muligt at besøge museets franske samling, der arbejder sammen med Museum Ordrupgaards samling, som vi jo besøgte i foråret 2026.

Glæd jer, Ny Carlsberg Glyptotek har en af Europas fineste samlinger af fransk kunst fra perioden 1800–1950.

Efter omvisningen drikker vi kaffe med tærte i museets smukke vinterhave, Picnic.

Mødested: Museets hovedindgang, Dantes Plads 7, 1556 København V
Mødetid: kl.13.45
Pris: 260 kr.
Billetkøb: 19.-28. januar (kl. 13-15.30)
Max: 24 deltagere
Turleder: Tage Rosenmeier.



Foto: Glyptotekets pressetjeneste.

Nytårskur med rim på udsatte steder
Fredag 22. januar kl. 14-16.30



Privatfoto

Humoristen og tekstforfatteren Carl-Erik Sørensen er gæst på dette års nytårskur.

Han har gennem en menneskealder leveret tekster til de fleste danske revyer, har været huspoet hos Cirkusrevyen og skræddersyet satiriske viser til bl.a. Ulf Pilgaard og Lisbeth Dahl. Carl-Erik Sørensen optræder med egne tekster i skarp sovs og med Lars Fjeldmose ved flygelet.

På nytårskuren nyder vi bobler og hjemmebagt kransekage, så hvis du har lyst til at bage, kontakt venligst Hanne på e-mail hanne.kolle@gmail.com

Mødested: Fennebergsalen, Stadsbiblioteket
Mødetid: 13.45
Pris: Gratis, først-til-mølle-princippet
Billetkøb: 6.-14. januar (kl. 13-15.30)
Maks: 100 deltagere
Arrangører: Lis Touborg og Hanne Koldkjær.

Café Liva – The Boys from Liva-Pool

Lørdag 6. februar kl. 16-ca. 18

Kom til en eksklusiv forestilling kun for Ældre Sagens medlemmer

Cafe Livas crazy-komikalske, og efterhånden ikoniske, koncert-greb på det 20. århundredes største musikfænomen.

Jacob Morild, Mikkel Tiedt og Morten Wedendal fletter over 40 Beatles-numre lystigt ind imellem hverandre og fortæller historier om kærlighed, kildevand, opbrud & nedbrud.

Café Liva er et hyggeligt, uformelt sted, hvor pladserne tildeles efter først-til-mølle-princippet. .



Baren sælger drikkevarer inden forestillingen og i pausen
Bemærk man skal benytte en stejl trappe, så arrangementet er ikke egnet for gangbesværede.

Mødested: Café Liva, Nyhavn 26, 1051 København K
Mødetid: kl.15.30
Pris: 330 kr.
Billetkøb: 7.-21. januar (kl. 13–15.30)
Maks: 79 deltagere
Turleder: Hanne Koldkjær.



Kan man leve af sine mursten?

Hvad giver din friværdi dig af muligheder?
Kan en mindre bolig give mere frihed?
Og hvordan ser det ud med boligpriserne
i Lyngby og omegn?

Kom med til et spændende, gratis arrangement,
hvor vi sætter fokus på, hvordan du kan
få mere ud af din boligøkonomi.

Vi byder på smørrebrød og noget at drikke.

Onsdag 25. november
klokken 11 til 14

Sparekassen Kronjylland
Lyngby Hovedgade 61, 1. sal
2800 Kongens Lyngby

Tilmeld dig på
sparkron.dk/mursten

SPAREKASSEN KRONJYLLAND

SOMMERHØJSKOLE

Højskolen Marielyst på Falster

11. juli – 17. juli



Højskole med energi og indhold

Et højskoleophold især for dig, der holder af den klassiske højskolesommer med fællesskab, kultur, bevægelse og nye oplevelser, hvor vi håber at se både gamle og nye deltagere.
Det bliver en uge med mange forskellige oplevelser med spændende foredrag, masser af fællessang og musik samt udflugter, hvor vi oplever flere sider af Sydhavsøernes natur, kultur og historie.
Der vil også være mulighed for at deltage i kreative værksteder, petanque, motion, hjernetræning eller en tur til stranden, men der er vil stadig være plads til pauser, gode samtaler og sommerliv på højskolen.

Pris: Bus tur/retur 400 kr. og 6800 kr for enkeltværelse.
Tidspunkter for afrejse og hjemkomst meddeles senere.
Tilmelding: tirsdag 24. november kl. 11-12.30
Der er kun 20 værelser, så kom i god tid.
Det er ”først til mølle” princippet.

Kontaktpersoner: Jette og Knud Kirk.

Kongens Lyngby før og nu

af **Henning Andersen**

Lundtoftebanen – fra ufuldendt S-bane til Letbane

Da Hovedstadens Letbane den 22. august 2026 åbnede hele vejen til Lundtofte, blev et næsten glemt kapitel i Lyngby-Taarbæks trafikhistorie vakt til live. På den nordligste strækning ved Rævehøjvej og frem mod Lundtofte kører letbanen nemlig delvist i et tracé, som oprindeligt blev reserveret til en helt anden bane, kaldet Lundtoftebanen.

Planen opstod i 1930'erne, da Storkøbenhavns voksende befolkning fik DSB til at undersøge et større nærbanenet. Lundtoftebanen skulle udgå fra Gentofte Station, følge Nordbanen til Jægersborg og fortsætte nordpå langs Helsingørmotorvejen. Via stationer ved Klampenborgvej og Lundtoftegård skulle den nå Nærum. Til gengæld skulle Nærumbanen nedlægges.

I kommunens dispositionsplan fra 1943 blev banen knyttet til visionen om en stor boligby på Lundtoftesletten. Her havde Lundtofte Flyveplads ligget siden 1917, men sletten skulle nu bebygges med boliger til flere tusinde mennesker. De nye beboere skulle sikre passagergrundlaget for en S-bane.

I 1950 blev der skabt lovhjemmel til ekspropriation, og fra 1953 blev dæmninger, broer og viadukter til dobbeltspor anlagt flere steder. Passagerne ved Klampenborgvej og Rævehøjvej samt broen over Lundtoftevej ved Lundtoftegård viste, at banen var mere end en streg på et kort. Betydelige dele af det planlagte tracé kunne allerede aflæses i landskabet.

Men forudsætningerne ændrede sig. Danmarks Tekniske Højskole, det nuværende DTU, blev flyttet til Lundtoftesletten, som staten erhvervede i 1958-59.

Den planlagte boligby forsvandt og dermed en stor del af det forventede passagergrundlag. Samtidig var der modstand mod at nedlægge den populære Nærumbane. Andre baneprojekter blev prioriteret, og en DSB-rapport fra 1973 placerede Lundtoftebanen lavt. Anlægsloven blev ophævet i 1977. Tilbage lå omkring fem kilometer banelegeme og flere bygningsværker – spor efter en fremtid, der aldrig kom.

Netop derfor er den nye letbane mere end blot endnu et trafikprojekt. Den følger ikke den gamle Lundtoftebanes samlede rute fra Gentofte og Jægersborg, men benytter mod nord dele af det reserverede tracé langs vestsiden af Helsingørmotorvejen. Hvor S-banen skulle føre passagererne radialt mod København, skaber letbanen en tværgående forbindelse fra Lundtofte og Lyngby gennem kommunerne langs Ring 3 til Ishøj – med forbindelse til seks S-togsstationer undervejs.

Letbanens stationer ved Akademivej og Anker Engelunds Vej betjener DTU, mens Rævehøjvej og endestationen Lundtofte dækker de nordlige bolig- og erhvervsområder. Dermed får netop det område, der ændrede karakter og var med til at svække grundlaget for den gamle bane, nu sin skinneforbindelse. Fra Lyngby Station tager turen til DTU omkring 14 minutter. Omkring 50.000 passagerer prøvede den fuldt åbnede letbane på indvielsesdagen.

Lundtoftebanen blev aldrig færdig, men dens historie sluttede ikke helt. Omkring 70 år efter de første anlægsarbejder er en del af dens korridor blevet taget i brug. Letbanen er ikke den gamle S-bane genopstået; den er et moderne svar på noget af den samme udfordring, bl.a. at knytte Lundtofte tættere til den kollektive trafik – denne gang på tværs af hovedstadsområdet.



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

PUKs HJEMMEHJÆLP
2613 5046

Mesterlodden 1, 2820 Gentofte, www.pukshj.dk

GÅTURE

Gå med ud at gå…

Vinteren nærmer sig, men uanset vejret skal vi stadig ud at gå. Frisk luft og motion er godt for alle. Kom med, nyd naturen, få pulsen op og en snak med andre. Vi går halvanden til to timer, og såfremt det er muligt i to hold. Det ene hold er for de hurtige, og det andet, moderaterne, er for dem der tager det lidt mere roligt. Der er ingen tilmelding, bare mød op, men uden hund. Er du syg eller utilpas så bliv hjemme.

Mødetid på alle ture: kl. 10

Tirsdag 10., torsdag 12. og onsdag den 18. november
Mødested: Nærum Station
Mulige ture: Jægersborg Hegn, Bøllemosen, Kighanerenden, Grisestien, Mølleåen.

Tirsdag 24., torsdag 26. november og onsdag den 2. december
Mødested: P-plads Sorgenfri Kirke
Mulige ture: Det gamle Virum, Frederiksdal, Prinsessestien.

Tirsdag 8., torsdag 10. og onsdag den 16. december
Mødested: Brede Station
Mulige ture: Det danske Schweiz, Åmosen, Ørholm, Ravnholm, Ravnebakken.

Tirsdag 22. og onsdag 30. december (ingen tur den 24. december)
Mødested: P-plads på Svenskevej v/Hjortekærlågen
Mulige ture: Dyrehaven, Hvidtjørnesletten, Springforbi, Mølleåen, Novonesis, Fortunfortet.

Onsdag 6. januar
Mødested: P-plads ved Øverødvej/Naturstien. 200 m. fra Havartigaarden
Mulige ture: Høje Sandbjerg, Rygård Overdrev, Søllerød Kirkegård.

Tirsdag 12., torsdag 14. og onsdag den 20. januar
Mødested: P-plads Sophienholm
Mulige ture: Bagsværd Sø, Aldershvile Slotspark, Nybro Skov.

Tirsdag 26., torsdag 28. januar og onsdag den 3. februar
Mødested: Brede Station
Mulige ture: Det danske Schweiz, Åmosen, Ørholm, Ravnholm, Ravnebakken.

Heldagsture - 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. Husk at medbringe rejsehjemmel.

Vi mødes foran Holte Station, skovsiden
17. november

Mødetiderne meddeles, når turene er planlagt
Vi tilstræber at være hjemme igen i Holte før kl. 18
Find os på Facebook: Vandregruppen, Ældresagen Lyngby

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.

Småture

Efter en sommer med lys og farver kom efteråret og nu vinteren med korte, kolde dage, men de bliver igen længere og lysere, samtidig med at et nyt år begynder. Kom med ud og nyd de lyse timer i moderat tempo. Vi går godt og vel en times tid i hyggeligt samvær med ligesindede. Der er ingen tilmelding, sæt et kryds i kalenderen, mød op og gå med, men uden hund. Føler du dig syg eller sløj, så bliv hjemme.

Mødetid på alle ture: kl. 10

Torsdag 5. og onsdag 11. november
Mødested: Hjortekærlågen, P-plads på Svenskevej
Mulige ture: Jægersborg Dyrehave, Stampeskov.

Torsdag 19. og onsdag 25. november
Mødested: P-plads ved Holte Station, søsiden
Mulige ture: Store Kalv, Chr. Winthers sti, Frederikslund Skov, Vejle Sø, Furesøstien.

Torsdag 3. og onsdag 9. december
Mødested: Områdecenter Møllebo, Lyngby Hovedgaden
Mulige ture: Sorgenfri Slotshave, Fuglevad, Norske Skov, Søpromenaden

Torsdag 17. og onsdag 23. december
Mødested: P-plads overfor Gentofte Kirke
Mulige ture: Gentofte Sø, Brobæk Mose.

Torsdag 30. december og onsdag 6. januar
Mødested: P-plads ved Sorgenfri Kirke
Mulige ture: Lyngby Åmose, Lyngby Sø.

Torsdag 14. og onsdag 20. januar
Mødested: P-plads på skovsiden af Skodsborg Station
Mulige ture: Jægersborg Hegn, Bøllemosen.

Torsdag 28. januar og onsdag 3. februar
Mødested: Hjørnet af Klampenborgvej/Firskovvej
Mulige ture: Ermelundsstien, Tordals Mose, Hvidegårdens gravhøje.

Check selv buslinjer og tider.


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 I Tel. 4587 5404
KØBENHAVN | Torvegade 55-57 I 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.
For yderligere oplysninger: Se på vores hjemmeside.

Der kan forekomme ventelister til nogle aktiviteter

SPORT

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,
andersjytte@privat.dk

Bordtennis
Tid: Mandag kl. 10-15,
tirsdag og torsdag kl. 13-16
lørdag kl. 10-13
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. 9.30-12.30 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
Tilmelding på vores hjemmeside.

Gymnastik i Lundtofte
Tid: Torsdag kl. 9.30-10.35
Sted: Lundtoftehallen,
Ravnholmvej 11
Kontaktperson: Vibeke Tholle,
vtholle@outlook.dk
Tilmelding på vores hjemmeside.

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

KONGELIG HOFLEVERANDØR

THIELE

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

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: Jens Petersen, 26 27 23 62, p_petersen@mail.dk

Krolf
Tid: Onsdag kl. 9.30-12
Fra maj til slut september
Sted: Lyngby Idrætsby, store plæne ud mod Sorgenfrigårdsvej
Kontaktperson: Susanne Lindegaard Madsen, 30 25 98 69, sulima0306@hotmail.com

Petanque
Tid: mandag-torsdag kl. 10
Fra ultimo april til slut september
Sted: Gammel Rustenborg i haven
Kontaktperson: Bjarne Petersen, 53 56 63 10, Bjarne.fuglevadsvej40@gmail.com

Selvtræning - din styrke
Selvtræning er et tilbud til selvhjulpne pensionister fra 67 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
Start: fredag15. januar 2027
Obs: Der danses i uge 7 fredag 19. februar.
Afslutning: fredag 30. april 2027
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: Tirsdag kl. 10-11
Sted: Græsplænen ved Nationalmuseet i Brede
Kontaktperson: Ole F. Thomsen, 29 88 33 88.

HOBBY

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:
20. november
22. december
Deltagelse er gratis, da vi får tilskud fra kommunen.
Tilmelding med oplysning om navn sker kun via sms på 28 15 39 02.- tidligst 14 dage før et arrangement.
Der er kun 16 pladser, der gives efter først til mølleprincippet.
Kontaktperson: Jan Wohlert.

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.

Voksmaling
Tid: 3. tirsdag i måneden kl. 13-16
Sted: Gammel Rustenborg
Kontaktperson: Marianne Bernhardt, marianne18@live.dk

Tegning og akvarel
Hold 1
Tid: mandag kl. 13-17
Sted: Annekset, Gammel Rustenborg
Kontakt: Kontoret.

Hold 2
Tid: 2.og 4. onsdag kl. 13.45-ca.17.45
Sted: Annekset, Gammel Rustenborg,
Kontaktpersoner: Ulla Egebjerg, ulla.egebjerg@gmail.com
Marianne Näsström, naesstroem5@gmail.com

Ældre Sagens Fotoklub
Tid: Tredje onsdag i måneden kl. 13.45-16.30
Sted: Gammel Rustenborg

For alle, der interesserer sig for fotografering, uanset om man er øvet eller nybegynder.
Vi fotograferer med alle typer apparater fra smartphone, "peg og klik" fotoapparater til avancerede systemkameraer.
Vi har en månedlig konkurrence, hvor vi diskuterer de indleverede billeder.
Efterfølgende diskuterer vi fototeknik, hvor medlemmerne udveksler erfaringer med billedkomposition, apparatteknik og redigeringsmetoder.

Yderligere oplysninger på hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek

Kontaktperson:
Mogens Dam, 20 20 16 23, mogensdam64@gmail.co

LITTERATUR

Litteraturkreds 1
Tid: 1. onsdag i måneden kl. 13.15-15.15
Sted: Gammel Rustenborg
Kontaktperson: Gerda Larsen, 40 38 64 54, larsengerda@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
Sted: Hummeltofteskolens musiklokale

Hold 1
Tid: tirsdag kl. 16-19
Kontaktperson: Peter Riis Laursen, 42 73 54 52, lilianpeter@msn.com

Hold 2
Tid: Fredag kl. 16-19
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: Steen Grove, 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:
Kirsten Jacobsen, 40 19 61 07, kisja@privat.dk
Minna Ringsing, 29 40 88 31, 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. 13-16.30
Sted: Frivilligcentret, Rustenborgvej 2A
Kontaktperson:
Kate Lindahl, 22 64 95 92.

Kan du ikke længere nå dine fødder?

Jeg tilbyder negleklip og behandling af hård hud og ligtorne – i rolige og behagelige omgivelser



Bestil tid på tlf. 2061 3503

Statsaut. Fodterapeut Rikke Toustrup
Sorgenfrigårdsvej 80 • 2800 Kgs. Lyngby

ELHOLM BEGRAVELSE

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

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

Gratis og uforpligtend rådgivning vedr. **Min sidste vilje**
- få dokumentet tilsendt eller hent ved en af vores forretninger



Min sidste vilje

Læs mere på
www.elholmbegravelse.dk

Uddannede og certificerede bededamer
CHRISTINA GAUGUIN LONE ANDERSEN



Line Rasmussen
Eksamineret behandler

Carlshøjvej 51, Butikstorvet
2800 Kongens Lyngby
chiline.dk
40922858
Medlem af Dansk Behandlerforbund, 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 750 kr. for en hel times behandling.

Velkommen – jeg glæder mig til at hjælpe dig!

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, ksvare2830@gmail.com

Engelsk konversation
Tid: Onsdag i lige uger kl. 10.30-12
Kontaktperson: Lone Krogvig,
26 19 83 84, l_krogvig@live.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.



SPROG Sted: Frivilligcentret, Rustenborgvej 2A

Engelsk konversation
Tid: Mandag i lige uger kl. 13-15
Kontaktperson: Jette Rohde,
22 24 10 95,
privat-jette-22@hotmail.com

Fransk konversation
Tid: Torsdag i ulige uger
kl. 10.30-12.30
Kontaktperson:
Marie-Francoise Ahrenkiel,
ahrenkielgmf@mail.dk

SENIOR-POSTEN

Oplagstal: 8400 eksemplarer

Fotos: Henning Andersen, hvis ikke andet er anført.
Forsiden: Letbanen, stoppested Lyngby Centrum

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

Stof til bladet og evt. ændringer mailes til
Kirsten Håkansson, kirstenhaakansson@hotmail.dk

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 skommer det aktuellle blad frem, lige til at bladre og læse i.
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek



Senior-Posten 2026-27

Bladudgave	Deadline for stof	Fodpostmøde	Uddeles i
Nr. 1 febr. 2027	mandag 14. dec.	2. feb.	uge 5
Nr. 2 maj 2027	mandag 22. marts	4. maj	uge 18
Nr. 3 aug. 2027	mandag 14. juni	3. august	uge 31
Nr. 4 nov. 2027	mandag 27. september	1. november	uge 44

ARRANGEMENTER

November 2026 - februar 2027

Billetter købes på vores hjemmeside eller på Gammel Rustenborg
mandag-torsdag kl. 13-15.30 i salgsperioden

Betaling kun med kort eller MobilePay.

Husk medlemskort og MitID

Arrangementerne er nærmere omtalt inde i bladet

Julefrokost

Torsdag 26. november kl. 12-15
Mødested: Restaurant Fortunen
Mødetid: kl. 11.45
Pris: 400 kr.
Billetkøb: 12.-19.11 kl.13-15.30

Hirschsprungske Samling

Tirsdag 8. december kl. 10-ca.14
Mødested: Stockholmsgade 20
Mødetid: kl. 10
Pris: 250 kr.
Billetkøb:10.-17.11 kl.13-15.30

Synagogen

Tirsdag 12. januar kl. 11-14
Mødested: Synagogen
Mødetid: kl. 10.55 præcist
Pris: 185 kr.
Billetkøb: 7.-17.12 kl.13-15.30

Metroen

Onsdag 20. januar kl. 11-12
Mødested: Metrovej 3
Mødetid: kl. 10.45
Pris: 50 kr.RR
Billetkøb: 9.-17.12 kl.13-15.30

Nytårskur

Fredag 22. januar kl. 14-16.30
Mødested: Stadsbiblioteket
Mødetid: kl. 13.45
Pris: Gratis - først til mølle
Billetkøb: 6.-14.01 kl.13-15.30

Cafe Liva

Lørdag 6. februar kl. 16-ca.18
Mødested: Cafe Liva, Nyhavn 26
Mødetid: kl. 15.30
Pris: 330 kr.
Billetkøb: 7.-21.01 kl.13-15.30

Bellevue Teatret

Onsdag 10. februar kl. 11.30-14
Mødested: Bellevue Teatret
Mødetid: kl. 11.15
Pris: 340 kr.
Billetkøb: 21.-28.01 kl.13-15.30

Glyptoteket

Torsdag 25. februar kl. 14-16
Mødested: Museets hovedindgang
Mødetid: kl. 13.45
Pris: 260 kr.
Billetkøb: 19.-28.01 kl.13-15.30

Ældre Sagens kontor

Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C, 2800 Kgs. Lyngby
Åbningstid: mandag-torsdag kl. 13-15.30
Juleferie: Sidste dag før jul 22. december - første dag efter 4. januar 2027
e-mailadresse: aeldresagen@aeldresagen-lyngby.dk **Tlf.** 45 87 42 51.
Hjemmeside på internettet:
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek



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

Tid til Efterårstrim



Efteråret er kommet. Det er nu, haven skal trimmes til vinteren, tagrender skal tjekkes og træer beskæres.

Det er tid at tegne en serviceaftale for snerydning. Vi rydder fortov, gangareal til hoveddør, postkasse, skraldestativ og foran garage, hvis ønsket.

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 over 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 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