

Ældre Sagen

Nyt fra lokalafdelingen i Lyngby-Taarbæk



Senior-Posten
Nr. 1 februar 2026 - Årgang 37

Lokalbestyrelsen i Lyngby-Taarbæk



Kim Lauritzen
formand



Bjarne Holm
Markussen
næstformand



Poul Andersen



Anne Verheij
Sekretær
Frivilligkoordinator
Medlem af
Senior-Postens
redaktion



Kate Mau
sport /motion



Hanne Koldkjær
arrangementer



Stefan Winding-
Lauesen webmaster



Lone Gatzwiller
suppleant, kasserer

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 alle

Vi håber i bestyrelsen, at I er kommet godt ind i det nye år.

Siden sidst

Efter kommunalvalget i november skal den nyvalgte kommunalbestyrelse nu finde sine ben at stå på.

Vi vil fra Ældre Sagens side i Lyngby-Taarbæk holde øje med, hvad der blev lovet af partierne op til valget, og specielt holde øje med, hvordan man i kommunen lever op til Ældreloven.

Efterlysning

Vi søger frivillige som

Økonomisk vejleder (se side 3)

Aktivitetsledere til selvtræning (se side 25)

Aktivitetsleder til Engelsk konversation (se side 31)

Årsmøde

Som I kan se andet sted i bladet, afholder vi årsmøde den 22. marts 2026.

Denne gang bliver det oppe på Lyngby Stadion med start kl. 13.00, hvor vores populære orkester "Rock eller Rust" spiller op.

Bagefter begynder årsmødet kl. 14.

Vi ser i bestyrelsen frem til et godt og spændende 2026 og håber, I igen vil gøre god brug af vores mange tilbud.

De bedste hilsner

Kim Lauritzen

Formand

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 bladere og læse i.

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek

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

Få hjælp af en bisidder – vi hjælper i vanskelige situationer.

Det kan være godt at have en bisidder med til møder og samtaler i kommunen, visitationen, lægen og lignende.

Du får hjælp til at sige det, du vil sige og huske, hvad der bliver aftalt.

Skal du eller din ægtefælle til en samtale, hvor I har brug for hjælp til at blive hørt og forstået? – få hjælp af en bisidder.

Har du svært ved at overskue dine papirer og få styr på, hvad der skal gemmes – også her kan en bisidder hjælpe.

Hjælpen er gratis, men du skal selv betale eventuel transport.

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

Kontaktperson: Solveig Andreassen, 50 15 33 00, solveiga1912@gmail.com

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.

Elevatoren i Gammel Rustenborg

Vi er blevet bekendt med, at nogle af vores medlemmer har vanskeligheder ved at komme op ad de mange trapper i huset, fordi de åbenbart ikke ved, der er en elevator i huset, der giver adgang til alle etager. Man finder elevatoren, hvis man går ind ad døren til sidebygningen i hjørnet til venstre for hoveddøren.

Filmklub

Tid: Første torsdag i måneden kl. 9.30

Sted: Kinopalæet i Lyngby Kulturhus

Morgenbiografklubben har fundet et godt leje med 70-80 deltagere. Dejligt, så mange har lyst til at gå i biografen og hygge sig med en kop morgenkaffe og en croissant inden oplevelserne i mørket kl. 10. Hold øje med hjemmesiden.

Pris: 75 kr. for billet, der købes via link på Ældre Sagens hjemmeside, og 25 kr. for morgenkaffe og rundstykker, der betales i biografen.

Kontaktperson: Hanne Kold

Fodpost

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

Handyman

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

Kontakt kontoret: 45 87 42 51.

Juridisk og økonomisk vejledning

Ældre Sagens sagkyndige stiller sig fortsat til rådighed for de medlemmer, der har behov for hjælp.

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. Indtil vi har fundet en ny vejleder, kan man kontakte Hovedkontoret på 33 96 86 86.

Vejledning til billetkøb

Sådan køber du billetter til ture og arrangementer

Online på www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek

Når du har fundet det arrangement, du gerne vil købe billet til, skal du:

- Klikke på det røde felt Tilmelding.
- Bruge MitID **eller** medlemsnummer/e-mailadresse og kode.

Vi anbefaler MitID.

- Klikke på funktionen "Tilmeld dig selv" **eller** "Tilmeld begge – familiemedlemskab".
- Klikke på personnavnet/personnavnene.
- Klikke på Næste.
- Acceptere betingelserne.
- Klikke på Tilmeld.
- Hvis det er et gratis arrangement, er du nu på deltagerlisten.
- Hvis det er et betalingsarrangement, bliver du ledt over i betalingsvinduet, hvor du indtaster dine kortoplysninger og klikker betal **eller** du kan vælge at betale med MobilePay.
- Du får beskeden "betalingen er gennemført", og du er nu på deltagerlisten.

Hvis du skal købe billetter til to personer, som ikke har et familiemedlemskab, skal du gentage købsprocessen.

Hvis du skal købe billetter til en person fra en anden afdeling, skal du bruge fødselsdag og medlemsnummer.

Vi anbefaler på det kraftigste, at du køber dine billetter online for at sikre dig en plads.

IT-hjælp

Få styr på teknikken i vores hyggelige IT-café

Tid: Hver tirsdag kl. 13-15

Sted: Gammel Rustenborg på 1.sal

Kontaktperson: Ingrid Christoffersen, 29 60 08 26.

Er du en af dem, der synes, at alt det der med telefoner, tablets og computere kan være lidt svært at finde rundt i? Så er du ikke alene – og du er lige præcis den, som vores IT-café er lavet til!



I IT-caféen kan du komme med alle slags spørgsmål, store som små. Vi hjælper dig med **MitID**, mobiltelefoner, tablets og pc'er og også med opsætning af nye telefoner og tablets.

Har du brug for hjælp til **installationer af apps** som sundhedskort, rejsekort, hjælp til at tjekke rejseplanen, sende mails, eller hvad du ellers måtte bøvle med, så står vi klar.

Vi hjælper også gerne med køb og udprintning af for eksempel togbilletter eller koncert- og teaterbilletter.

Har du en **bærbar computer**, der driller, kan du medbringe den – så kigger vi på det sammen.

Her er **ingen spørgsmål for små og ingen problemer for store**. Vi tager det i dit tempo, forklarer tingene uden fagsprog – og du får lov til selv at prøve, så du bliver mere fortrolig med teknikken.



Derudover lægger vi stor vægt på hyggen. Der er altid **tid til en kop kaffe og en snak**, mens vi hjælper dig. Så har du brug for en hjælpende hånd med det digitale – så kig forbi med din mobil, tablet eller PC.

Der er ingen tilmelding – bare mød op. Vi glæder os til at se dig.

IT computerhjælp i hjemmet

Har du problemer med din printer eller internettilslutning, har du en stationær pc, eller kan du ikke forlade dit hjem?

Så 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.

ÅRSMØDE

Søndag 22. marts 2026 kl. 13
På Lyngby Stadion

Årsmødet indledes med musikalsk underholdning af "Rock og 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.

Forslag fra medlemmer skal være formanden i hænde senest 14 dage før mødet, det vil sige søndag 8. marts 2026.

Årsregnskabet fremlægges på kontoret fra mandag 9. marts, hvor en kopi kan afhentes, og det 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



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



PROGRAM FORÅR 2026

KULTURSTEDET LINDEGAARDEN



- *Gribende koncerter og inspirerende foredrag*
- *Udstillinger og kunsthåndværkermarked*
- *Sjove aktiviteter for børn og børnebørn*

Forårets program for Kulturstedet Lindegaarden byder på mange spændende arrangementer:

4 søndagsmatinee, 4 Lindegaardskoncerter, foredrag, ølsmagning, trommeskole, kunsthåndværkermarked, teater, opera og gåture med kultur. Desuden danner Lindegaarden ramme om 3 forskellige kunstudstillinger i løbet af foråret.

Meget af det er gratis, hvis du er medlem af Kulturstedet Lindegaardens Venner. Medlemskab koster kr. 300 om året.

Kulturstedet Lindegaarden ejes af en fond og drives af frivillige. Når der ikke er kulturelle arrangementer, kan Lindegaardens lokaler lejes til fester, møder og lignende.



Læs om alle arrangementerne og book allerede nu på vores hjemmeside, eller kom forbi og få dit eksemplar af forårsprogrammet i hånden.



KULTURSTEDET LINDEGAARDEN
Peter Lunds Vej 8, 2800 Kongens Lyngby
www.kulturstedetlindegaarden.dk

Kontortider:
 Mandag kl. 14-16
 Onsdag kl. 17-19
 Torsdag kl. 17-19

ARRANGEMENTER

De veterinære samlinger på Landbohøjskolen

Onsdag 4. marts kl. 12.30-ca. 16

Mødested: Hovedindgangen, Bülowsvej 17, 1870 Frederiksberg.

Rundvisning på De veterinære samlinger, der maler et detaljeret og farverigt billede af den betydning, dyr har spillet i danskernes hverdag gennem flere hundrede år.

De mange præparater og genstande fortæller historien om Landbohøjskolen og dens indflydelse på danmarkshistorien gennem tiden; både som unikke kulturskatte og som små glimt af datidens hverdag som dyrlæge og veterinær-studerende.

Vi ser et udvalg af de 12 samlinger, som rummer alt fra landsbydyrlægens apotek, den kirurgiske instrumentsamling og samlingerne om husdyrbrug mv. Tilsammen indeholder samlingerne flere end 30.000 enestående genstande og præparater, som er blevet indsamlet i en periode på næsten 250 år.

Efter rundvisningen får vi kaffe og kage på restaurant Bouillon på Solbjergvej 3, der ligger 500 meter fra De veterinære samlinger.

Pris: 130 kr. for omvisning og kaffe/kage. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 17. februar kl. 13 til onsdag 25. februar kl. 15.30.

Kun betaling med kort eller MobilePay. Husk medlemskort. Maks. 24 deltagere.

Turleder: Ruth Jacobsen.



Foto: Tina Lund, Københavns Universitetsbibliotek

Rundvisning på Danmarks Tekniske Universitet

Torsdag 5. marts kl. 13.30-ca.16

Mødested: Anker Engelunds Vej 1, Hovedbygning 101A I DTU mødecenter.



Oticon Salen

DTU topper igen listen som Europas bedste tekniske universitet

På rundvisningen hører vi om etablering af DTU Lyngby Campus i 1960'erne og udviklingen indtil nu.

Som en del af DTU's ambitiøse campusudvikling under visionen "Transforming DTU" er der igennem de seneste år opført imponerende bygninger med kunst, indtænkt som en naturlig del både inde og ude.

Det sikrer DTU som et internationalt eliteuniversitet med state-of-the-art laboratorier, eksperimentelle læringsfaciliteter og innovationsfremmende studiemiljøer. Vi slutter af med kaffe/te og kage i bygning 202.

Pris: 170 kr. for rundvisning, kaffe/te og kage.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 10. februar kl. 13 til torsdag 19. februar kl. 15.30.

Betaling kun med kort eller MobilePay.

Husk medlemskort.

Maks. 29 deltagere.

Turleder: Hanne Koldkjær.



Foto: Maikie Kanstrup

Rundvisning og motorstart i Diesel House – et oplevelses- og videnscenter

Torsdag 12. marts kl. 11.15- ca.14

Mødested: Energiporten 8, 2450 København SV. Nærmeste metrostation er Enghave Brygge. Der er gratis 4-timers parkering ved Diesel House.

Turen starter med en rundvisning i Diesel House, hvor vi bliver taget på en rejse tilbage i tiden og hører, hvordan teknologi og innovation har formet vores verden. Centeret er opbygget omkring en kæmpe B&W dieselmotor fra 1932, som gennem 30 år var verdens største dieselmotor med 22.500 hk. Vi får historien om B&W, der helt tilbage i 1843 startede som et en-mands smedeværksted og senere udviklede sig til at være en af Danmarks største arbejdspladser. Vi introduceres til udstillingen om M/S Selandia, som var det første dieselmotordrevne skib, der blev godkendt til at sejle på oceanerne. Skibet blev til i et samarbejde mellem B&W og ØK.

Rundturen afsluttes med en introduktion til og start af tre motorer: B&W nr. 1, Kongeskibsmotoren og Bur-Wain motoren. Efter motorstarten er der lejlighed til selv at fordybe sig i de forskellige udstillinger.

Turen er gratis. Billetter "købes" på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C fra tirsdag 24. februar kl. 13 til torsdag 5. marts kl. 15.30. Husk medlemskort. Maks. 19 deltagere.

Turleder: Lis Touborg.

Besøg hos Grundtvig i Vartov

Onsdag 25. marts kl. 09.45-ca.13

Mødested: Porten til Vartov, Farvergade 27, 1463 København K

Kom med på et helt særligt Vartov-besøg og bliv klogere på husets historie og dets forbindelse til N.F.S. Grundtvig.



Fotos: Vartov pressetjeneste

Vi mødes med vores "vært" ved Grundtvig-statuen i Vartovs Grønnegård og får historien om Vartov og stedets virke i dag.

Inde i Vartov Kirke hører vi om Grundtvigs vej til kirken, hvor han var præst i 33 år, på den tid det mest lurvede og usle præsteembede i København. Vi får også et indblik i Grundtvigs virke og efterliv i Danmark.

Hvis Store Sal ikke er optaget af en konference, får vi lejlighed for at se de otte store malerier af Arne Haugen Sørensen, som han har malet specielt til stedet.

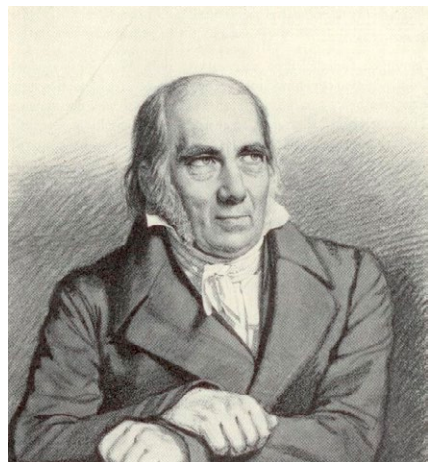
Malerierne er kunstneriske udtryk for nogle af Grundtvigs helt centrale tanker.

Besøget afsluttes med en let frokost med en sandwich, øl/vand og kaffe.

Pris: 180 kr. for rundvisning og frokost. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C fra tirsdag 3. marts kl. 13 til torsdag 12. marts kl. 15.30.

Betaling kun med kort eller MobilePay. Husk medlemskort. Maks. 29 deltagere.

Turleder: Lis Touborg.



Litografi, 1854, efter tegning af J.V. Gertner.



Fotografi, 1872, A. Lønborg

Rundvisning på Bispebjerg Kirkegård

Torsdag 9. april kl. 13-15/16

Mødested: kl. 12.45 Bispebjerg Kirkegårds hovedindgang Frederiksborgvej 125, 2400 Kbh. NV

Kom med på en rundvisning på Bispebjerg Kirkegård med byens flotteste alléer og største fællesgrav.

Kirkegårdsvejleder Stine Helweg tager os med på en vandring og øser af sin store viden og mange fortællinger. På Bispebjerg Kirkegård er der blandt andet gravsteder for flere markante kvinder med stor betydning i kvindesagen, og her er også mange spor fra besættelsestiden.

Arbejderklassen fylder tydeligt mere her end på f.eks. Assistens Kirkegård, hvilket man kan se afspejlet på gravmonumenterne. Og det er på Bispebjerg Kirkegård af alle kirkegårde i Danmark, at man tydeligst kan se den stærkt forandrede begravelseskultur, der har været i Danmark siden starten af 1900-tallet.

Hvis vi er heldige, kan vi glæde os til de fantastiske kirsebærtræer i fuldt flor. Hvis det er muligt, reserverer jeg bord på Café Bjerget, hvor kaffe/te og kage kan købes for egen regning. Det kan jeg desværre ikke gøre allerede nu.

Pris: 50 kr. for rundvisning. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C fra tirsdag 10. marts kl. 13 til torsdag 19. marts kl. 15.30.

Betaling kun med kort eller MobilePay. Husk medlemskort. Maks. 24 deltagere.

Turleder: Hanne Koldkjær.



Rundvisning i Ordrupgaards franske samling

Tirsdag 28. april kl. 12.45-15

Mødested: Museets hovedindgang, Vilvordevej 110, 2920 Charlottenlund
Museet har gode parkeringsforhold.



Foto: Adam Moerk

Kom til en times rundvisning i Ordrupgaards franske samling.

Mange oplever, når de har besøgt Ordrupgaard for at se den aktuelle udstilling, at de ofte er så "kunstnerisk mætte," at de ikke orker at fordybe sig videre i museets samling af franske impressionister, selvom de egentlig gerne ville.

Det bliver der mulighed for nu, hvor vi arrangerer rundvisning i Ordrupgaards franske samling under ledelse af en af museets dygtige specialister.

Efter rundvisningen drikker vi kaffe/te med kage i museumscaféen.

Herefter kan de, der har lyst, gå på opdagelse på museet, til det lukker kl. 17.

Pris: 175 kr. for rundvisning, kaffe og kage. Derudover skal man betale 150 kr. i entré til Ordrupgaard, hvis man ikke har et årskort.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel. Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra onsdag 8. april kl. 13 til torsdag 16 april kl. 15.30.

Betaling kun med kort eller MobilePay. Husk medlemskort. Maks. 24 deltagere.

Turleder: Tage Rosenmeier.

Heldagstur til Johannes Larsen Museet

Tirsdag 5. maj kl. 8-ca.18

Mødested: Kl. 7.45 Jernbaneplassen 1C, Lyngby ud for JKE Design.

Kom med på en skøn tur til det hyggelige Johannes Larsen Museum i Kerteminde.

Johannes og Alhed Larsen skabte et hjem omkring sig, som blev et centralt mødested for samtidens kunstnere. Hjemmet står i dag stort set, som da det var beboet af Larsen-familien.

Vi får en rundvisning, hvor vi stifter bekendtskab med ægteparrets kunst sammen med værker af Fynbomalerne, et kælenavn for en række malere, der alle holdt til på Fyn.

Vi serverer formiddags- og eftermiddagskaffe samt frokost med en genstand. Der bliver tid til på egen hånd at udforske museet og Kerteminde, inden vi ved 15.30-tiden vender bussen og kører tilbage til Lyngby.

Pris: 500 kr. som dækker rundvisning og forplejning hele dagen. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 7. april kl. 13 til torsdag 16. april kl. 15.30.

Betaling kun med kort eller MobilePay. Husk medlemskort. Maks. 55 deltagere.

Turledere: Hanne Koldkjær og Tage Rosenmeier.



Foto: Jens Frederiksen, Johannes Larsen Museet

ARRANGEMENTER**Februar - marts**

Arrangement	Dag	Dato	
De veterinære samlinger på Landbohøjskolen	onsdag	4. marts	
Rundvisning på Danmarks Tekniske Museum	torsdag	5. marts	
Rundvisning i Diesel House	torsdag	12. marts	
Besøg hos Grundtvig i Vartov	onsdag	25. marts	
Rundvisning Bispebjerg Kirkegård	torsdag	9. april	
Ordrupgaards franske samling	tirsdag	28. april	
Heldagstur til Johannes Larsen Museet	tirsdag	5. maj	

Arrangementerne er nærmere beskrevet i**Oplagstal:** 8200 eksemplarer**Fotos:** Henning Andersen, hvis ikke andet er anført
Forsiden: Vinter i Taarbæk**Tryk:** KLS Pure Print A/S, Jernholmen 42A, 2650 HvidovreStof til bladet og evt. ændringer mailles 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 kommer det aktuelle blad frem, lige til at bladere og læse i.

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek

EMENTER**maj 2026**

Mødetid	Mødested	Tilmelding
kl. 12.30	Hovedindgang, Bülowsvej 17, Frederiksberg	17.02.26
kl. 13.30	Anker Engelunds Vej 1, Hovedbygning 101A	10.02.26
kl. 11.15	Energiporten 8, 2450 København SV	24.02.26
kl. 9.45	Vartov, Farvergade 27, København K	3.03.26
kl. 12.45	Hovedindg., Frederiksborgvej 125, Kbh. NV	10.03.26
kl. 12.45	Vilvordevej 110, Charlottenlund	8.04.26
kl. 7.45	Jernbaneplassen, Lyngby ved JKE Design	7.04.26

mere omtalt inde i bladet**Ældre Sagens kontor, Gammel Rustenborg****Rustenborgvej 1C, 2800 Kgs. Lyngby,****Åbningstid:** mandag-torsdag kl. 13-15.30. **Telefon** 45 87 42 51**e-mailadresse:** aeldresagen@aeldresagen-lyngby.dk**Hjemmeside på internettet:**www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek**Senior-Posten 2026-2027**

Bladudgave	Deadline for stof	Fodpostmøde	Uddeles i
Nr. 2 - maj 2026	mandag 30. marts	5. maj	uge 19
Nr. 3 - august 2026	mandag 15. juni	4. august	uge 33
Nr. 4 - november 2026	mandag 28. sept.	3. november	uge 45
Nr. 1 - februar 2027	mandag 14. dec.	2. februar	uge 5



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



GÅTURE

Gå med ud at gå...

Så har vi lige passeret Kyndelmisse, der blandt andet markerer, at halvdelen af vinteren er gået. Men vi skal stadig ud at gå; frisk luft og motion skader ingen.

Kom med, nyd naturen, få pulsen op og få en snak med andre.

Vi går halvanden til to timer, og såfremt det er muligt i to hold. Det ene, motionisterne, er for dem, der ønsker at gå hurtigt, det andet, moderaterne, er for dem, der tager det lidt mere roligt.

Der er ingen tilmelding. Sæt et kryds i kalenderen og mød op, men uden hund.

Er du syg eller utilpas, så bliv hjemme.

Tirsdag 3., torsdag 5. og onsdag 11. februar kl. 10

Ermelunden/Kongekilden/Garderhøjfortet/Ermelundsstien

Mødested: P-plads ved Fortunlågen.

Tirsdag 17., torsdag 19. og onsdag den 25. februar kl. 10

Vaserne/Furesøstien/Turistvej/Chr. Winthers Sti

Mødested: P-plads ved Holte Station, søsiden.

Tirsdag 3., torsdag 5. og onsdag 11. marts kl. 10

Jægersborg Dyrehave/Tøjrlags Vildshus/Præstesletten/Fuglesangssøen

Mødested: P-plads ved Fortunlågen.

Tirsdag 17., torsdag den 19. og onsdag den 25. marts kl. 10

Frederiksdal/Kobberholm/St. Hulsø/Hjortholm/Sophienholm

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

Tirsdag 31. marts og onsdag den 8. april kl. 10

Rude Skov øst

Mødested: P-plads ved Holtehallerne.

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

Trørød Skov/Maglemosen

Mødested: P-plads ved Brugsen, Trørød Torv.

Tirsdag 28., torsdag 30 april og onsdag 6. maj kl. 10

Femsølyng/Åsebakken/Rude Skov

Mødested: P-plads på Åsebakken, Høsterkøbvej ved Ravnsnæsvej.

NB: CHECK SELV BUSLINJER OG TIDER!

Skal PUKs varetage din visiterede hjemmehjælp?

PUK^s
HJEMMEHJÆLP

Mesterlunden 1 - 2820 Gentofte
www.pukshj.dk

2613 5046

- Personlig pleje og praktisk hjælp
 - Fast hjælper/ fast team
 - Faste aftaler og tidspunkter for din hjælp
 - Mulighed for tilkøb af ydelser
 - Uddannet/ oplært personale
 - Overenskomst med FOA
 - Tæt dialog med dig evt. dine pårørende
 - Hjemmehjælpen er gratis til visiterede borgere
- Ring og hør nærmere.
Vi kommer gerne på et uforpligtende besøg.

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

10. marts, 7. april og 5. maj

Mødetiderne meddeles, når turene er planlagt

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

Småture

Vinteren er stadig over os med kolde dage, men de bliver heldigvis længere og lysere. 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.

Føler du dig syg eller sløj, så bliv hjemme.

Torsdag 12. og onsdag 18. februar kl. 10

Kollelev Mose/Geels Skov

Mødested: Virum Station.

Torsdag 26. februar og onsdag 4. marts kl. 10

Nybrogård/Radiomarken/Lyngby Sø

Mødested: P-plads bag Tyrolerhuset

Torsdag 12. og onsdag 18. marts kl. 10

Kikhanerenden/Nærum Gadekær

Mødested: Nærum Station.

Torsdag 26. marts og onsdag den 1. april kl. 10

Søllerød Kirkeskov

Mødested: P-plads v/Øverødvej/Naturstien - 200 m frem fra stoppestedet.

Torsdag 9., og onsdag 15. april kl. 10

Jægersborg Dyrehave/Stampeskov

Mødested: P-plads Hjortekærlågen.

Torsdag 23. og onsdag 29. april kl. 10

Frederiksdal Storskov

Mødested: P-plads ved Den gamle Have.

Torsdag 7., og onsdag 13. maj kl. 10

Jægersborg Dyrehave/Cottageparken

Mødested: Den røde Låge, Klampenborg Port.

Check selv buslinjer og tider.

Har du et ønske om at skrive dine livserindringer?

Det er givende at tænke tilbage på sit liv og indfange minder.
Det kan give dyb mening både for en selv og ens nærtstående.

Gennem vores samtaler bliver din livshistorie levende,
og du får hjælp til at formulere fortællingerne på skrift.

Ønsker du at komme i gang med at skrive dine erindringer,
er du velkommen til at kontakte mig for en indledende og
uforpligtende snak på telefon 26153312.

Prisen for et 90 minutters møde er 750 kr.

Møder foregår hos mig i Lyngby,
eller jeg kan eventuelt komme til dig på din bopæl.

lykkestrunk@gmail.com
www.lykkestrunk.com

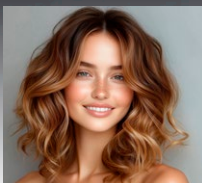


Lykke Strunk er forfatter
og certificeret skrivecoach
med 15 års erfaring som mentor
med fokus på at fortælle den
personlige livshistorie.

Frisør & Kosmetolog JEANET DELEURAN

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

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



Kig ind hvis du
savner inspiration
til en ny frisure

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

FASTE AKTIVITETER

Deltagelse forudsætter medlemskab af Ældre Sagen

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

Der kan forekomme ventelister til nogle aktiviteter

SPORT & MOTION

Badminton

Tid: Mandag og fredag kl. 10-12

Onsdag kl. 10.30-12.30

Torsdag kl. 8-10

Sted: Lyngby Idrætsby

Kontaktperson:

Anders Jensen, 26 25 20 68.

Bordtennis

Tid: Mandag kl. 10-15,

tirsdag og torsdag kl. 13-16

lørdag kl. 10-12.30

Hele året, i skolesommerferien dog i begrænset omfang.

Sted: Lyngby Idrætsby.

Motionsbordtennis på mange niveauer, dog ikke begynderniveau. Begynderspil kan trænes hos bat60.dk. Der spilles oftest double, fordi der er mange medlemmer om få borde. Man medbringer selv bat, og der må kun benyttes indendørs træningssko. Første fremmøde aftales med en af kontaktpersonerne.

Kontaktpersoner:

Søren Bak, 29 13 50 75,

spbak2@hotmail.com

Gert Birkesø, 61 27 37 90,

gertb2908@gmail.com

Karen Kleinstrup, 53 76 77 13,

karen.kleinstrup@gmail.com

Cykeldrenge Virum

Tid: Tirsdag kl. 10-12

Sted: Virum Station

Kontaktperson: Niels Trier,
20 30 46 83.

Cykelpiger Virum

Tid: Mandag kl. 10-12

Sted: P-pladsen ved Sorgenfri Kirke
Cykelhjelm anbefales.

Kontaktperson: Vibeke Bille,
21 73 74 51, vibekebille@live.dk

Cykelpiger Lyngby

Tid: Mandag kl. 9-12 alle uger

Sted: På hjørnet af Klampenborgvej og
Firskovvej. Vi er op til 12 personer.

Kontaktperson:

Vibeke Falkenstjerne, 28 60 52 53,
falkenstjerne@email.dk

Gymnastik Lyngby

Tid: Mandag kl. 9.30-10.35.

Sted: Lyngby Stadionhal

Kontaktperson: Janni de Linde,
delinde.jdl@gmail.com

Gymnastik i Lundtofte

Tid: Torsdag kl. 9.30-10.35

Sted: Lundtoftehallen, Ravnholmvej 11

Kontaktperson: Ole Thomsen,
gymnastiklundtofte@gmail.com

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

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

Kroif

Tid: Onsdag kl. 9.30-12

Tid: Torsdag kl. 9.30-12

Fra maj til slut september

Sted: Lyngby Idrætsby, store plæne ud
mod Sorgenfrigårdsvej

Kontaktperson: Mogens Mattsson,
50 40 79 58,

mogens-mattsson@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 65 år, bosiddende i
Lyngby-Taarbæk Kommune.

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

Sted: TRC/Møllebo i Lyngby

Tid: Mandag til torsdag i dagtimerne

Sted: Lyngby Idrætsby

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

Stolegymnastik

Tid: Fredag kl. 10-11

Sted: LKI Lyngby, Carlshøjvej 2

Henvendelse fredag kl. 8-9 til

Kontaktperson: Karin Danielsen,
61 66 92 69.

Senior Dans

Tid: Fredag kl. 12-14

Sted: LKI Lyngby, Carlshøjvej 2

Den ny sæson starter fredag 9. januar
2026 og slutter fredag 24. april.

Ferie i uge 7.

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

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

Der må påregnes et honorar til
instruktøren.

Kontaktperson: Lise Klint,
22 80 45 33.

Stavgang

Deltagerne skal være godt gående.

Medbring egne stave.

Hold 1

Tid: Tirsdag kl. 10-11

Sted: Møllehuset ved Fuglevad Station

Kontaktperson:

Ida Wilhelm Hansen, 28 49 91 71.

Hold 2

Tid: Torsdag kl. 10-ca.11.30

Sted: Virum Station ved P-pladsen

Kontaktperson: Ole Flyger,
20 36 17 07.

Udendørsmotion for herrer

Tid: Tirsdag kl. 10-11

Sted: Græsplænen ved National-
museet i Brede

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

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

HOBBY

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.

Kalender for første halvår 2026 Konkurrenceemner

- 21. januar: Street foto.
- 18. februar: Kunstfoto (alt er tilladt).
- 18. marts: Portræt – Sort/hvid.
- 15. april: Minimalistisk.
- 21. maj: Sport.
- 17. juni: Sommerudflugt.

Tekniske emner:

- 21. januar: Capture one - Per A
- 18. februar: At se på billeder - Ole.
- 18. marts: Planlægning. 2. halvår 2026
- 15. april: Objektiv. fordele/ulemper -Per
- 21. maj: Eksposeringstrekanten -
- Tredjedels reglen - Ledelinjer - Dybde -
- Balance i komposition - Steen.

Kontaktperson:

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

Voksmaling

Tid: 3. tirsdag i måneden kl. 13-16

Sted: Gammel Rustenborg

Kontaktperson: Marianne Bernhardt,
marianne18@live.dk

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. februar

20. marts

Begrænset plads til 16 personer.
Hvis du ønsker smørrebrød, skal du tilmelde dig senest tirsdagen før med oplysning om navn.

Pris: 50 kr., som betales på mødet.
Nødvendig tilmelding kun på sms til

Kontaktperson: Jan Wohler, 28 15 39 02.

Syning

Tid: torsdag i ulige uger kl. 13-15.30

Sted: Gammel Rustenborg

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

Husk at medbringe egen syæske.

Kontaktperson:

Liselotte Nymann Pedersen,
41 60 19 32.

Tegning og akvarel

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

Sted: Gammel Rustenborg

Nye deltagere en meget velkomne på holdet.

Kontakt: Kontoret.

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.

LITTERATUR

Litteraturkreds 1

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

Sted: Gammel Rustenborg

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

Litteraturkreds 3

Tid: 2. mandag i måneden
kl. 10-12

Sted: Gammel Rustenborg
Henvendelse til kontoret.

Litteraturkreds 4

Tid: 3. tirsdag i måneden
kl. 10-12

Sted: Gammel Rustenborg
Henvendelse til kontoret.

MUSIK

Jazz

Tid: Tirsdag kl. 19-21.45

Sted: Hummeltofteskolens
musiklokale

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

Rock eller Rust

Tid: Fredag kl. 16-19

Sted: Hummeltofteskolens
musiklokale

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

SPIL

Hyggebridge

Tid: Torsdag kl. 13-16

Sted: Stadionhallen, Lundtoftevej 53

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

Midt på eftermiddagen serveres kaffe
fra cafeteriet på Stadion.

Pris: cirka 200-300 kroner årligt.

Kontaktperson:

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

L'hombre

Tid: Mandag kl. 9.30-12.30

Sted: Gammel Rustenborg

Nye deltagere er meget velkomne.

Nye 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. 13.30-16

Sted: Frivilligcentret, Rustenborgvej 2A

Kontaktperson:

Kate Lindahl, 22 64 95 92.



HOLD DIN FEST PÅ SMUKKE LINDEGAARDEN

Livet byder på mange fester og sammenkomster. Dåb, konfirmation, bryllupper, fødselsdage, jubilæer, begravelser og meget mere



Kontortider:

Mandag kl. 14-16

Onsdag kl. 17-19

Torsdag kl. 17-19

Kulturstedet Lindegaarden, Peter Lundsvej 8, 2800 Kongens Lyngby, lejer gårdens lokaler ud når der ikke er kulturelle arrangementer.

Den smukke, gamle, firlængede, stråtede gård har to lokaler til din fest eller sammenkomst. Det er stuerne i det oprindelige stuehus til 50 personer og den store sal i nordre længe til 150 personer.

På **[www.kulturstedet lindegaarden.dk](http://www.kulturstedetlindegaarden.dk)** kan du se i kalenderen, hvornår der er ledigt, se priser og alt hvad du har brug for at vide.

Du er altid velkommen til at komme forbi og se lokalerne i kontortiden eller henvende dig på mail:

book@kulturstedetlindegaarden.dk

Kulturstedet Lindegaarden ejes af en fond og drives af frivillige.

KULTURSTEDET LINDEGAARDEN
Peter Lunds Vej 8, 2800 Kongens Lyngby
www.kulturstedetlindegaarden.dk



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 ulige uger kl. 10-12

Kontaktperson:

Leslie Kim Petersen, 31 66 65 82
lesliepetersen846@gmail.com

Engelsk konversation

Tid: Onsdag i lige uger kl. 10.30-12

Kontaktperson: Kaj Ramslov,
50 80 50 22,

kaj.ramsloev@cloud.com

Engelsk konversation

Tid: Torsdag kl. 10.30-12

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

Kontaktperson: Ny aktivitetsleder
søges

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.

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



Line Rasmussen

Eksamineret behandler

Carlshøjvej 51, Butikstorvet

2800 Kongens Lyngby

chiline.dk

40922858

Medlem af DAKOBE og RAB

Kropsbehandling

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

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

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

Velkommen – jeg glæder mig til at hjælpe dig!



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. Tagrenderne 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.

MT 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