

Ældre Sagen

Nyt fra lokalafdelingen i Lyngby-Taarbæk



Senior-Posten
Nr. 4 november 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 af Ældre Sagen

Kommunalvalget 2025 nærmer sig med hastige skridt, og i den forbindelse har Ældre Sagens hovedkontor udpeget tre centrale fokusområder:

- Rengøring til hjemmehjælpsmodtagere
- Kontinuitet i hjælpen gennem faste teams
- Flere plejehjemspladser

Vi ser frem til at følge, om politikerne tager disse vigtige emner op i valgkampen – og ikke mindst, om de kommer med konkrete og holdbare forslag frem for tomme valgløfter. Uanset partifarve har alle politikere et ansvar for, at vi som seniorer får mulighed for et godt og værdigt liv med pensionen.

Billetsystemet til arrangementer

Jeg er desværre nødt til endnu engang at tage dette emne op. Vi har tidligere omtalt det i både Senior-Posten og nyhedsbreve: Vi ved, at det nuværende billetsystem ikke er optimalt.

Alle frivillige i Ældre Sagen gør dog deres yderste for at sikre, at så mange som muligt får mulighed for at deltage i vores arrangementer.

Alligevel oplever vi fortsat, at nogle medlemmer udtrykker mistillid og beskylder os for "fusk" i forbindelse med billetbestilling. Det gør mig ærligt talt ked af det.

Lad mig slå fast: **Der foregår ikke noget fusk.** Tværtimod arbejder vores frivillige hårdt og loyalt for fællesskabet.

Når vi udbyder arrangementer med stor efterspørgsel, kan der opstå et pres på systemet – og det kan medføre, at billetter hurtigt bliver udsolgt. Det er desværre en situation, man også kender fra f.eks. Royal Arena eller Det Kongelige Teater. Forskellen er blot, at vi har langt færre billetter til rådighed.

Hvis du ikke når at få en billet, kan du bede om at blive skrevet på venteliste. Måske bliver der plads - eller måske planlægges der en ekstratur. Vi kan dog ikke give nogen garantier. Det er det bedste, vi kan gøre for vores medlemmer her og nu - og det gør vi.

Vi håber på din forståelse - og husk, at vores frivillige altid står klar til at hjælpe. Men brug dem ikke som afløb for frustrationer. De lægger et kæmpe stykke arbejde for, at vi alle kan få gode oplevelser.

Den 10. oktober er vi flere, som har fået undervisning i et nyt system, der skal tages i brug pr. 1. januar 2026, og vi håber alle, at det bliver bedre at arbejde med.

Da dette er sidste Senior-Post inden jul, sender jeg allerede nu de bedste ønsker om en glædelig jul.

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

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.

Filmklub

Tid: Første torsdag i måneden kl. 9.30

Sted: Kinopalæet i Lyngby Kulturhus

Første gang torsdag 6. november.

Morgenbiografklubben fortsætter, og vi mødes til morgenkaffe og gode film en gang om måneden. Spred endelig det glade budskab!

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 Koldkjær.

Fodposter

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

Handyman

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

Kontakt kontoret: 45 87 42 51.

IT Café

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

Tid: Tirsdage kl. 13-15.

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

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

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 **vagttелефonen 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.



Vi har fået vores eget udhængsskab ved siden af RustenborgHusets

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.

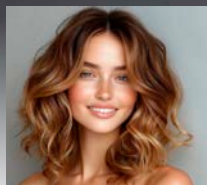
Din bolig er et vigtigt fundament i dit liv. Vi skaber et trygt forløb, hvor du føler dig set, og hvor vi sammen med dig løser de udfordringer, der er ved en flytning.

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.

frisør **JEANET DELEURAN**

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

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



Kig ind hvis du
savner inspiration
til en ny frisure

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

Frimærkeklubben

Stor tak fra frimærkeklubben til alle dem, der i tidens løb har doneret deres frimærker til vores hyggelige klub, det være sig stort som småt. Alt det, I har givet os, har glædet alle vores medlemmer gennem tiden.

Men vi bliver desværre også færre samlere, så hvis der sidder nogle derude, som kunne tænke sig at besøge os og måske hygge sig sammen med os, er I hjerteligt velkomne.

Vi mødes torsdag i lige uger kl. 13-ca.16 på Gammel Rustenborg, hvor der serveres kaffe og kage.

Venlig hilsen på klubbens vegne

Kontaktperson: Rene Wejlemann, 42 95 12 62 renewejlemann@gmail.com



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.



EFTERLYSNING:

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



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

ARRANGEMENTER



Hyggelig julefrokost på Otteogtyve

Torsdag 20. november kl. 12-16

Mosebuen 28, 2820 Gentofte

Kom og spis julefrokost sammen med andre af Ældre Sagens medlemmer. I år prøver vi et nyt sted, restaurant Otteogtyve i Vangede.

Der serveres en juleanretning:

Karrysild med æg, citron og karse.

Fiskefilet med citron og sauce tatar.

Julemedister og ribbensteg.

Kålsalat med mormordressing.

Rugbrød og smør.

På bordet vil der være en genstand til maden samt postevand, og senere serveres der kaffe og lidt sødt.

Under frokosten er der overraskelser.

Pris: 300 kr.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra onsdag 5. november kl. 13 til onsdag 12. november kl. 15.30.

Husk medlemskort.

Maks. 68 deltagere.

Arrangører: Kirsten Lynnerup Fossing og Hanne Koldkjær.



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

Medlemsmøde

Livet med demens tæt på

Torsdag 4. december kl. 14-ca.16

Mødested: Fennebergsalen, Lyngby Bibliotek, Lyngby Hovedgade 28.

At være pårørende til et menneske med demens er en af de mest krævende psykiske belastninger, man kan blive udsat for.

Mødet henvender sig til medlemmer i denne situation.

Bettina Vilmun, psykoterapeut og lærer i MBSR (Mindfulness-baseret stress reduktion), har i en årrække undervist pårørende til mennesker med demens.



Privatfoto

Vi skal høre om stress, svære følelser, mindfulness som en færdighed, der kan trænes, og det nærvær, der er så vigtigt, for at vi kan leve et liv med livskvalitet og mening.

Der vil være mindfulness-øvelser undervejs og mulighed for dialog om, hvad mindfulness er og kan udrette for mennesker i eksistentielt udfordrende livsfaser.

Medlemsmøderne er gratis, og først til mølle-princippet gælder.

Vi byder på en forfriskning i pausen.

Billetter "købes" på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 11. november kl. 13 til torsdag 20. november kl. 15.30. Husk medlemskort.

Maks. 50 deltagere.

Arrangør: Hanne Koldkjær.

Medlemsmøde

Modstandskampens hemmelige heltinde - "Storfyrstinden"

Bankassistent om dagen, hemmelig agent om aftenen

Fredag 5. december kl. 14-16

Mødested: Fennebergsalen, Lyngby Bibliotek, Lyngby Hovedgade 28.

Jutta Graae, med dæknævnet Storfyrstinden, var en af Englands vigtigste kontakter i Danmark under besættelsen og en nøgleperson bag Danmarks befrielse. Alligevel er hun relativt ukendt.

Jutta Graae levede i en tid, der kun gav en kvinde mulighed for at agere på de indre linjer. Hun så sin rolle som den usynlige hånd, der hjalp "de rigtige helte": Christmas-Møller, Mogens Fog og Ebbe Munck m.fl. Hun arbejdede diskret og slettede sine spor.



Foto: Thomas Jessen

Med bogen "Storfyrstinden" har Trine Engholm Michelsen gjort det store opklaringsarbejde. Det har krævet rejser til engelske og svenske arkiver og samtaler med et meget stort antal slægtninge og fagfolk.

Bogen er et nyt kapitel om kvindelige helte i danmarkshistorien.

Vi byder på et glas vin i pausen.

Medlemsmøderne er gratis, og først til mølle-princippet gælder.

Billetter "købes" på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra torsdag 6. november kl. 13 til tirsdag 18. november kl. 15.30. Husk medlemskort.

Maks. 100 deltagere.

Arrangør: Hanne Koldkjær.

Rundvisning på Politimuseet

Onsdag 10. december kl. 13-ca. 15.00

Mødested: Politimuseet, Fælledvej 20, 2200 København N

Turen er desværre ikke egnet for dårligt gående.

Kom med på Politimuseet og hør om politiets dramatiske historie.

Rundvisningen varer to timer, og vi får en helt unik kulturhistorisk oplevelse, når en pensioneret betjent viser rundt på museet og fortæller om politiet og kriminaliteten gennem tiderne, undervejs krydret med personlige oplevelser og anekdoter.



Foto: Politimuseet

Pris: 110 kr. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde i Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C tirsdag 18. november kl. 13 til torsdag 27. november kl. 15.30.

Husk medlemskort.

Maks. 19 deltagere.

Turleder: Hanne Koldkjær.

Medlemsmøde

Nytårsmøde med Jes Dorph-Petersen - Mr. News

Fredag 23. januar kl. 14-ca. 16.30

Mødested: Fennebergsalen, Lyngby Bibliotek, Lyngby Hovedgade 28.

Jes Dorph-Petersen har haft en helt speciel karriere i dansk TV.



Privatfoto

I over 30 år tonede han næsten dagligt frem på skærmen i alle mulige typer udsendelser, men bedst kender vi ham nok som Mr. News i TV2 Nyhederne, hvor han var i 25 år.

Men han har også været kongelig kommentator, valgværter, quizmaster, morgen-tv-vært og opfinder af kriminalmagasinet Station 2.

"Jeg har prøvet det meste og er taknemmelig for en fantastisk karriere", siger Jes Dorph-Petersen. Dog er han trist og vred over den afslutning, hans arbejdsliv fik i 2021, hvor han blev fjernet fra skærmen efter en MeToo-sag, som han siden har kæmpet imod, fordi han mener, at den er urimelig og uretfærdig. Jes Dorph fortæller om kampen mod beskyldningerne, men også om de mange sjove år på fjernsynet, og der bliver rig mulighed for at stille spørgsmål.

Efter foredraget ønsker vi hinanden godt nytår med bobler og hjemmebagt kransekage. Ved sidste nytårsmøde havde flere af vores medlemmer bagt kransekage, og hvis nogen har lyst til at bage i år, bedes de kontakte Hanne Koldkjær på telefon 20 32 05 27 eller e-mail hanne.kolle@gmail.com. Medlemsmøderne er gratis, og først til mølle-princippet gælder.

Billetter "købes" på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 6. januar kl. 13 til torsdag 15. januar kl. 15.30. Husk medlemskort.

Maks. 100 deltagere.

Arrangør: Hanne Koldkjær.

Apoteksvæsenets og farmaciens historie Rundvisning på Pharmakon a/s

Onsdag 4. februar kl. 13-ca. 16

Mødested: Receptionen på Pharmakon a/s,
Milnersvej 42, 3400 Hillerød.

Pharmakon a/s ligger ca. 3,3 km. fra Hillerød Station.
Der er gode parkeringsforhold på stedet.



Kom med på Farmacihistorisk Samling og bliv ført gennem 500 års historie om fremstilling af lægemidler i Danmark. Vi får fortalt historien om apotekernes tidligere monopol på fremstilling af lægemidler og ser, hvordan man triller piller eller slår en tablet.

Vi ser de levende igler, der tidligere var flittigt brugt, når betændelsestilstande skulle bekæmpes, og hører om fremstilling af salver, øjendråber og stikpiller. Det hele sluttet af med kaffe, snacks og sødt i Pharmakons smukke restaurant.

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

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 13. januar kl. 13 til torsdag 22. januar kl. 15.30. Husk medlemskort.

Maks. 19 deltagere.

Turleder: Ruth Jacobsen.



Sørup Begravelser

Grundlagt 1933 - 3. generation

Personlig og professionel rådgivning



Her finder i os
Gasværksvej 12
2800 Kgs. Lyngby

Træffes døgnet rundt
Tlf. 45 87 12 35

Aftaler træffes gerne
i jeres hjem

Jeanette Sørup Kenneth Sørup voresbedemand.dk

ARRANGEMENTER November 2025

Arrangement	Dag	Dato	
Julefrokost	torsdag	20. november	
Medlemsmøde. "Livet med demens tæt på"	torsdag	4. december	
Medlemsmøde. Historien om "Storfyrstinden"	fredag	5. december	
Rundvisning på Politimuseet	onsdag	10. december	
Medlemsmøde. Nytårskur. Jes Dorph-Petersen	fredag	23. januar 2026	
Rundvisning på Pharmakon	onsdag	4. februar 2026	

Arrangementerne er nærmere beskrevet i kalenderen

Oplagstal: 8100 eksemplarer

Fotos: Henning Andersen, hvis ikke andet er anført
Forsiden: "En neapolitansk fisker" af Otto Evens.

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

Stof 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 bladre og læse i.

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek

EMENTER

- februar 2026

Mødetid	Mødested	Tilmelding
kl. 12	Otteogtyve, Mosebuen 28, Vangede	5.11.25
kl. 14	Fennebergsalen, Lyngby Bibliotek	11.11.25
kl. 14	Fennebergsalen, Lyngby Bibliotek	6.11.25
kl. 13	Fælledvej 20, 2200 København N	18.11.25
kl. 14	Fennebergsalen, Lyngby Bibliotek	6.01.26
kl. 13	Pharmakon, Milnersvej 42, 3400 Hillerød	13.01.26

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
Kontoret er lukket fra 19. december til 5. januar.

e-mailadresse: aeldre.lyngby@mail.dk

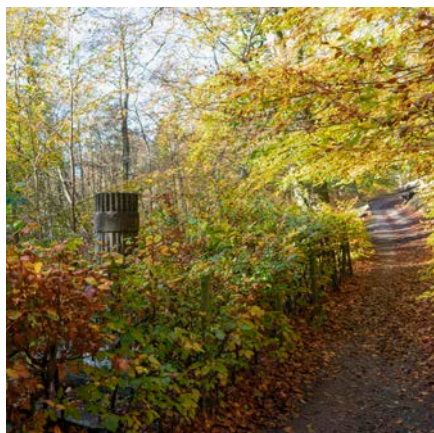
Hjemmeside på internettet:

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek

Senior-Posten 2025-2026

Bladudgave	Deadline for stof	Fodpostmøde	Uddeles i
Nr. 1 - februar 2026	mandag 15. dec.	3. februar	uge 6
Nr. 2 - maj 2026	mandag 30. marts	5. maj	uge 19
Nr. 3 - august 2026	mandag 15. juni	11. august	uge 33
Nr. 4 - november 2026	mandag 28. sept.	3. november	uge 45

Efterår i Lyngby



Fotos: Henning Andersen

GÅTURE

Gå med ud at gå...

Så er efteråret ved at være forbi, og vinteren snart over os. Men vi skal 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 11., torsdag 13. og onsdag 19. november kl. 10

Eskemose Skov/Jægerhytten/Ravnsnæsset/Skolestien

Mødested: P-plads på Åsebakken/Høsterkøbevej ved Ravnsnæsvej

Bus 197 fra Birkerød Station kl. 09:23 til Magleås Kursuscenter.

Tirsdag 25., torsdag 27. november og onsdag 3. december kl. 10

Geels Skov/Søllerød Sø

Mødested: Virum Station

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

Tirsdag 9., torsdag 11. og onsdag 17. december kl. 10

Vesthusporten/Novonesis/Fortunfortet/Dyrehaven

Mødested: Hjortekærporten

Bus 182 eller 183 fra Lyngby Station til stoppested Hjortekærvej.

Tirsdag 23. og onsdag den 31. december kl. 10

Bagsværd Sø rundt.

Mødested: P-plads Sophienholm

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

Tirsdag 6., torsdag 8. og onsdag 14. januar kl. 10

Rude Skov vest

Mødested: P-plads ved Holtehallerne

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

Tirsdag 20., torsdag 22. og onsdag 28. januar kl. 10

Søllerød Kirkeskov/Holte ridehus/Søllerød Kirkesti

Mødested: P-plads ved Øverødvej/naturstien. 200 m fra stoppestedet

Bus 193 fra Holte Station til stoppested Sydskrænten (Havartigården).

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

Ermelunden/Kongekilden/Garderhøjfortet/Dyrehaven

Mødested: P-plads v/Fortunlågen

Bus 388 fra Lyngby Station til stoppested Ermelundsvej.

NB: CHECK EVT. SELV BUSLINIER OG TIDER.

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 normalt offentlige transportmidler, så husk rejse- og/eller mimrekort.

Vi mødes foran Holte Station, skovsiden

Tirsdag 18. november kl. 10

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

Derefter holder de lange ture vinterpause indtil marts 2026.



Fuglevad

Småture

Efter en lun sommer 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. Føler du dig syg eller sløj, så bliv hjemme.

Torsdag 6. og onsdag 12. november kl. 10

Sorgenfri Slotshave/Norske Skov/Søpromenaden

Mødested: Områdecener Møllebo, Lyngby Hovedgade 1

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

Torsdag 20. og onsdag 26. november kl. 10

Gentofte Sø/Brobæk Mose

Mødested: P-plads over for Gentofte Kirke

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

Torsdag 4. og onsdag 10. december kl. 10

Mølleåen/Brede Indelukke/Ørholm

Mødested: P-plads ved Nationalmuseet, Brede station

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

Torsdag 18. december kl. 10

Vintappersøen/Mariebjerg Kirkegård

Mødested: P-plads ved Kapellet. Indkørsel fra Nybrovej

Bus 184 fra Lyngby Station til stoppested Mariebjerg.

Onsdag 7. januar kl. 10

Store Kalv/Chr. Winthers Sti/Frederikslund Skov

Mødested: P-plads ved Holte Station, søsiden

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

Torsdag 15. og onsdag 21. januar kl. 10

Sorgenfri Slotshave/Fuglevad

Mødested: Områdecener Møllebo, Lyngby Hovedgade 1

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

Torsdag 29. januar og onsdag 4. februar kl. 10

Kobroen/Prinsessestien/Klopstocks Eg/Nybro

Mødested: P-plads ved Sophienholm

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



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!

En historie fra Kongens Lyngby - som det var engang

Af Henning Andersen

En upåagtet "skulptur" i Folkeparken og historien om Den gamle Kongevej

Forsidebilledet til denne udgave af Senior-Posten er af den dejlige skulptur

"En neapolitansk fisker" af billedhuggeren Otto Evens.

Skulpturen, der står i det lille anlæg på Rustenborgvej, forestiller en fisker, der sidder med sin søn og lærer ham at spille fløjte.

I Folkeparken ved Lyngby Sø på plænen op mod villaerne står denne "skulptur", der ikke har nær den samme bevågenhed, men der knytter sig en historie til arrangementet, og den kommer her:



Den gamle Kongevej, der gik gennem Lyngby, blev anlagt af Frederik II og var forbindelsen til hans nybyggede Frederiksborg slot. Vejen var forbeholdt de kongelige og deres følge eller rejsende med særlig tilladelse. Folket var henvist til alfarvejene.

I midten af 1700-tallet havde Lyngby udviklet sig så meget, at den kunne sammenlignes med en af datidens købstæder, fordi der var anlagt fabriksbygninger og bygget et antal lystgårde i byen. Der var på Kongevejen (nuværende Lyngby Hovedgade) en livlig trafik fra hovedstaden, særligt om sommeren, og man besluttede at omlægge og forbedre den gamle kongevej for at lette trafikken. Vejnettet var dårligt udbygget på Sjælland, og Danmark manglede vejteknikere, så man hentede derfor sagkundskab fra udlandet. Frankrig var dengang førende på området, og en vejingeniør, Jean Rodolphe Francois Marmillod, blev inviteret til Danmark.

Han ankom den 12. april 1764 sammen med et par andre franske ingeniører, og allerede den 24. maj 1764 resolverede Kong Frederik V, at den første vej, der skulle bygges, var vejen fra København over Lyngby og Rudersdal og derfra til Fredensborg.

De franske ingeniører tog fat på arbejdet med stor energi og tegnede detaljerede kort over, hvor vejen skulle gå. I 1765 opmålte det centrale Lyngby på kort i stor målestok, hvorefter vejføringen gennem Lyngby præcist blev fastsat.

Tegningerne var generelt meget udførlige, men der blev gjort særlig meget ud af de tegninger, der vedrørte Lyngby Hovedgade, især ved kroen Holland.

Det var formentlig, fordi det var her, Marmillod logerede, og hvor han sad og gentegnede sine kort og planer.

Under sit ophold i Lyngby brændte Marmillod varm på Lyngbymølleren Martin van Dockums datter Charlotte Henriette, som han giftede sig med i 1771.

I forbindelse med vejarbejdet skulle der også opføres nye broer over Mølleåen, og man valgte at opføre dem i sten og ikke i træ, som ellers var den billigste løsning. Der opførtes to stenbroer over åen, én ved Nordre Mølle og én ved Søndre Mølle. Begge broer havde smukke murede hvælvinger og brokarme. Og det er netop en del af disse brofacader, der ligger godt gemt i Folkeparken den dag i dag.



"Lyngby Gadekær", ca. 1900. Pigen læner sig op af Marmillods brofacade
(foto: Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv)

Efter arbejdets færdiggørelse rejste Marmillod og hustru til Frankrig, hvor han døde i 1786. Møllerdatteren fra Lyngby giftede sig igen med en fransk vej-ingeniør og døde i 1831 i Épinal, 83 år gammel.

Stenene i Folkeparken blev opstillet i 1944 takket være en tidligere stads-gartners interesse for sagen. For nogle år siden blev der af et par lokalhistorisk interesserede borgere stillet forslag om, at brofacaden blev flyttet tilbage til nær den oprindelige placering ved Lyngby Mølle, men det vandt ikke gehør hos kommunen. I dag bruges stedet som bålplads.

Ved Rudegård Stadion, hvor landevejen deler sig mod Hillerød og Hørsholm, rejste Københavns Amt i 1926 en mindesten for Marmillod – midt ude på en rundkørsel, som dengang afviklede trafikken i krydset.

Da rundkørslen blev fjernet, flyttedes mindestenen til en placering foran Rudegård Stadion. På mindestenen tituleres Marmillod fejlagtig "Oberst": Han havde aldrig militær rang.



Book
en grundig
synsprøve på
nytsyn.dk



FLEYE 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.

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. Begynderpil 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. 8.45-9.50

Sted: Lundtoftehallen, Ravnholmvej 11

Kontaktperson: Ole Thomsen,
gymnastiklundtofte@gmail.com

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 internetløsninger.

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

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.

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

SPIG

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: Gammel Rustenborg

Kontaktperson:

Kate Lindahl, 22 64 95 92.

SPROG **Sted:** Gammel Rustenborg

English conversation

for fluent speakers

Tid: Mandag i lige uger kl. 10-12

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

Tid: Fredage i lige uger kl. 10-12

Kontaktperson: Kirsten Svare,
23 67 95 66, ksvare2830@gmail.com

Engelsk konversation

Tid: Mandag i lige uger kl. 13-15

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

Engelsk konversation

Tid: Onsdag i ulige uger kl. 10-12

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

Engelsk konversation

Tid: Onsdag i lige uger kl. 10.30-12

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

Engelsk konversation

Tid: Torsdag kl. 10.30-12

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

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

Fransk konversation

Tid: Torsdag i ulige uger
kl. 10.30-12.30

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

Fransk konversation

Tid: Tredje onsdag i måneden
kl. 13-15

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

Russisk

Tid: Mandag kl. 12.30-15

Kontaktperson:
Elena Sand, 29 61 39 08.

Tysk konversation

Tid: Torsdag i lige uger kl. 10-12

Kontaktperson:
Gerda de Blanck, 60 62 21 19.

ELHOLM BEGRAVELSE



Hellerup tlf. 39 65 45 30

Callisensvej 5, 2900 Hellerup

Virum tlf. 45 83 45 30

Grønnevej 83, 2830 Virum



Læs mere på
www.elholmbegravelse.dk



Uddannede og certificerede bededamer
CHRISTINA GAUGUIN LONE ANDERSEN

**Gratis og uforpligtende
rådgivning vedr.**

Min sidste vilje

- få dokumentet tilsendt
eller hent ved en af
vores forretninger



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 andet halvår 2025

Konkurrenceemner

19. november:

Noget Farvet fra blå til rødt.

17. december:

Blomster. Derefter julefrokost.

Tekniske emner

19. november: Førstehjælp til hjerte-stop, blodprop i hjertet og stroke.

Brug af hjertestarter - 2 x 45 min. (med mulighed for at prøve fantomer).

(Jan K).

17. december: Julefrokost.

Kontaktperson:

Mogens Dam, 20 20 16 23,

mogensdam64@gmail.com



Foto: Ole V.

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 af andet halvår 2026.

15. april: Objektiver; fordele vs. ulemper (Per).

21. maj: Eksponeringstrekanten – Tredjedels reglen - Ledelinjer - Dybde - Balance i komposition (Steen).

Eksempler på nogle af fotoklubbens fantastiske billeder.

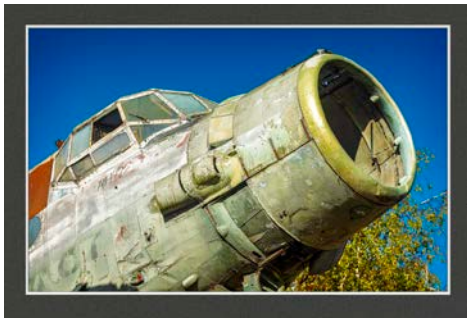


Foto: Mogens D.

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

2025

21. november, december juleferie

2026

23. januar

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 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



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 at 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 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.

TMT.

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