

Ældre Sagen

Nyt fra lokalafdelingen i Lyngby-Taarbæk



Senior-Posten
Nr. 2 maj 2026 - Årgang 37

Lokalbestyrelsen i Lyngby-Taarbæk



Kim Lauritzen
formand



Bjarne Holm
Markussen
næstformand



Dorthe La Cour
Social-humanitært
område



Steen Hoffmann
Besøgstjenesten



Kate Mau
sport /motion



Hanne Koldkjær
arrangementer



Stefan Winding-
Lauesen
webmaster



Lone Gatzwiller
kasserer



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

FORMANDEN SKRIVER

Et velbesøgt og stemningsfuldt årsmøde

Årets årsmøde blev afholdt i restauranten i Lyngby Hallen – og sikke en opbakning! Næsten 170 medlemmer af Ældre Sagen deltog og var med til at skabe en fantastisk stemning.

Eftermiddagen begyndte kl. 13 med skøn musik fra “Rock eller Rust”, som spillede i en times tid. Som altid blev det taget rigtig godt imod og satte en hyggelig ramme for resten af dagen.

Kort efter kl. 14 – kun med en mindre forsinkelse – gik vi i gang med selve årsmødet. Bestyrelsen foreslog at udvide antallet af dens medlemmer, da vi forventer flere opgaver i de kommende år. Det skyldes blandt andet Ældreloven samt et øget fokus på både ældrepleje og demensområdet. Vi er meget glade for den store opbakning til forslaget.

Der blev også tid til at fejre og sige tak. Årnsåle blev uddelt, og vores fantastiske “kaffedamer” blev hyldet for deres trofaste indsats ved hvert arrangement. I den obligatoriske pause blev der serveret sandwich og vin til stor glæde for deltagerne.

En særlig og varm tak gik til vores tidligere formand, Poul Andersen. Efter hele 19 år i bestyrelsen, heraf 9 år som formand, har han valgt at træde tilbage. Tusind tak for din store indsats, Poul.

Vi i den nye konstituerede bestyrelse ser frem til et spændende 2026 for Ældre Sagen i Lyngby-Taarbæk Kommune.

De bedste hilsner
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. Se også på side 7 og læs om at være besøgsven.

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 Andreasen, 50 15 33 00, solveiga1912@gmail.com

Bogbygning

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 Koldkjær.

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



Vores økonomiske vejleder, Stig Sand, står til rådighed for diskussion af budgetter, pensioner, investeringer og skatteforhold.

Vejledningen er gratis, men kan kun ske efter forudgående telefonisk aftale med kontoret på 45 87 42 51.

ELHOLM BEGRAVELSE



Hellerup tlf. 39 65 45 30

Callisensvej 5, 2900 Hellerup

Virum tlf. 45 83 45 30

Grønnevej 83, 2830 Virum

**Gratis og uforpligtende
rådgivning vedr.**

Min sidste vilje

- få dokumentet tilsendt
eller hent ved en af
vores forretninger



Læs mere på
www.elholmbegravelse.dk



Uddannede og certificerede bededamer
CHRISTINA GAUGUIN LONE ANDERSEN



INFORMATIONER

Gymnastik

Sæsonen starter mandag den 7. september kl. 9.30 i Idrætsbyen, Hal 1 og **torsdag 3. september kl. 9.30** og i Lundtoftehallen.

Alle motionister bliver udmeldt automatisk ved sæsonafslutning og skal tilmelde sig på ny ved sæsonstart.

Tilmelding på vores hjemmeside fra tirsdag 11. august kl. 13 eller ved personligt fremmøde på kontoret, Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C . Det er også muligt at ringe samme dag på telefon 45 87 42 51 fra kl. 13. Der er stor efterspørgsel på gymnastikken, og sidste år var de 280 pladser afsat i løbet af ganske få dage.

Kontaktperson: Kate Mau.

Kroff i Idrætsbyen

Har du lyst til at komme ud i det fri og lege med køller og kugler, så er kroff måske noget for dig.

Sæsonen starter onsdag den 6. maj.

Indtil videre bliver det kun **onsdage kl. 9.30 til 12.00**, da det ikke er lykkedes at skaffe aktivitetsleder til torsdage.

Der spilles på græsplænen mellem Sorgenfrigårdsvej og den gamle Lyngbyhal. Du er velkommen til at kontakte

Aktivitetsleder: Susanne Lindegaard Madsen, 30 25 98 69.

NYHED! Demenscafé

Nu starter en demenscafé

Vi ønsker at skabe et trygt og roligt mødested for personer med demens og deres pårørende, hvor deltagerne kan mødes i uformelle rammer, udveksle erfaringer og deltage i meningsfulde samtaler med ligesindede.

Vi forventer at afholde caféen i Frivillighuset
Rustenborgvej 2A
2800 Kongens Lyngby

Her vil I blive mødt af erfarne frivillige, som glæder sig til at tage imod jer.

Tilmelding er nødvendig, da vi ønsker at sikre gode rammer for dialog. Der er plads til op til 14 deltagere.

Forventet opstart: slutningen af maj.

Ønsker du at modtage mere information og senere en invitation, er du velkommen til at kontakte:

Aktivitetsleder Steen Hoffmann, 21 85 74 74 hoffmann2800@outlook.dk

BESØGSVENNER

👉 Bliv besøgsven – gør en forskel for et andet menneske

Hjælp en person, der føler sig ensom, mangler én at tale med, eller som bare gerne vil have en ledsager til en gåtur.

🌿 Vi har brug for dig

I vores kommune søger vi nye frivillige besøgsvenner.

Der er mange borgere, som ønsker en besøgsven – én som dig.

👉 Hvad indebærer det?

At være besøgsven handler om nærvær og menneskelig kontakt.

Du bruger typisk **1–2 timer om ugen** – ofte hos en borger tæt på, hvor du bor. I kan fx

- ◆ Drikke en kop kaffe
- ◆ Have gode samtaler om stort og småt
- ◆ Gå en hyggelig tur sammen

Besøgene kan foregå i et privat hjem eller på et plejehjem.

Vi sørger for at matche dig med en vært, der passer til dine ønsker.

💬 Hvem besøger du?

En besøgsvært kan være en person, der:

- ◆ Savner selskab
- ◆ Føler sig ensom
- ◆ Sætter stor pris på dit besøg

Du vil altid blive mødt med glæde og taknemmelighed.

☀️ Er det svært?

Mange tror, det er en svær opgave – men det er det ikke.

Det vigtigste er, at du er dig selv og har lyst til at være der for et andet menneske.

👥 Du er ikke alene

Som besøgsven får du:

- ◆ Kontakt med andre frivillige
- ◆ Mulighed for at deltage i kurser
- ◆ Støtte fra din aktivitetsleder

Din aktivitetsleder deltager også på det første besøg og er altid klar til en snak, hvis du har brug for det.

❤️ Hør fra andre

Hør hvorfor andre vælger at blive besøgsven – og hvad det betyder for dem, der får besøg.

📞 Interesseret?

Kontakt mig, og lad os tage et uforpligtende informationsmøde.

Steen Hoffmann, 21 85 74 74, hoffmann2800@outlook.dk

ÅRSMØDE 2026

Søndag den 22. marts i Idrætsbyen



Rock eller Rust, vores eget husorkester indledte mødet med en times forrygende koncert for de ca. 170 medlemmer, der var mødt op.

Årsberetning 2025

Formand Kim Lauritzen fremlagde årsberetningen og orienterede om bestyrelsens fremtidige virke, og kasserer Lone Gatzwiller forelagde årets regnskab.



Pause

I pausen blev serveret dejlige sandwich og skænket forfriskninger, og der var mulighed for at få en snak med de aktivitetsledere, der søger frivillige.

Uddeling af årsnåle



10 år

Steen Andresen, Inge Bressendorff, Lis Dahlenborg, Knud Kirk, Lykke Lindemann, Paul Hestrup-Jessen og Knud Kirk. Marianne Bernhard, Gerda de Blanck, Vibeke Bille, Lis Brock og Inge Lise Jensen var forhindret.



15 år

Ingrid Christoffersen, Henny Christiansen og Ulla Bladt.



20 år

Annie Jensen.



Valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter

Der blev ikke stillet modkandidater til de af bestyrelsen foreslåede medlemmer og suppleanter .

Kim Lauritzen, Bjarne Holm Markussen, Kate Mau, Stefan Winding og Lone Gatzwiller var ikke på valg.

Genvælt for to år blev Hanne Koldkjær og Anne Verheij.

Nyvalgt for to år blev Dorte la Cour og Steen Hoffmann, og som suppleanter for et år blev Solveig Andreasen og Kirsten Håkansson valgt.



Afslutning af mødet

Paul Andersen forlader bestyrelsen, og Kim Lauritzen takkede ham for hans mangeårige engagement og store arbejde, ikke mindst som formand.

Derefter sluttede Kim Lauritzen mødet med en tak til alle, der havde medvirket til planlægning og afvikling af det vellykkede møde, og han takkede også de fremmødte for at komme - trods det gode vejr - og bidrage til den gode stemning.

MEDLEMSMØDE

Professor Tribinis datter

Fredag 29. maj kl. 14-ca. 16.30

Mødested: Fennebergsalen, Lyngby Stadsbibliotek, Lyngby Hovedgade 28.

Kom til medlemsmøde og hør Aase Tribini Clausen fortælle om at være en kendt mands datter.

"Højtærede herskaber, grevskaber, klædeskaber, videnskaber, ægteskaber...." Så tænker vi alle på Professor Tribini på Dyrehavsbakken. Den folkekære gøgler døde 13. november 1973. Men huskes stadig!

Aase Tribini optrådte med sin far, fra hun var tre år, og hun giver os et tilbageblik fra et oplevelsesrigt gøglerliv, hvor hun blev savet over utallige gange, spillede fodbold med Dirch Passer og optrådte for de kongelige. Mon ikke hun giver os et par smagsprøver på gøgl og trylleri?

I pausen byder vi på en forfriskning.

Medlemsmøderne er gratis, og vi råder over 100 pladser. Først til mølle-princippet gælder. Billetter "købes" på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Rustenborgvej 1C fra onsdag 13. maj kl. 13 til torsdag 21. maj kl. 15.30. Husk medlemskort. Maks.100 deltagere.

Turleder: Hanne Koldkjær.



Privatfotos.

ARRANGEMENTER

Byvandring i Frederiksstaden

Onsdag 20. maj kl. 10–ca. 14

Mødetid og -sted: kl. 9.45 Ved rytterstatuen Bredgade/Skt. Annæ Plads
Turen er desværre ikke egnet for dårligt gående.

Kom med i kongernes fodspor i Frederiksstaden.

Vores guide Kim Greiner vil fortælle historier og anekdoter om statuer, pragtfulde kirker og palæer, baggårde, skjulte haver, en synålejomfru og en bortførelse af en jomfru m.m. Undervejs hører vi om hele Europas svigerfar, Larsens Plads, David uden blad – og ser, hvor fru Dannemand, kongens mangeårige elskerinde, boede.

Vi går videre til porten, hvor konseilspræsident Estrup blev reddet af en frakkeknep, gennem Babettes Atriumgård, Frederiks Hospital og Pesthuset i Fødselsstiftelsens Have og videre forbi Marmorkirken, den russiske kirke, det gamle operahus etc.

Efter rundvisningen går vi til Designmuseets café ”Mad Format”, som serverer en let anretning – Svampe à la creme toast.

Pris: 280 kr. for rundvisning og frokost. Drikkevarer for egen regning.
Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 12. maj kl. 13 til fredag 15. maj kl. 15.30. Betaling kun med kort eller MobilePay.

Husk medlemskort. Maks. 29 deltagere.

Turleder: Lis Touborg.

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.

Heldagstur til Lolland, Sukkermuseet og Femern Bælt byggeriet

Onsdag 3. juni kl. 8-18.30

Mødested: Lyngby Station ved JKE Design, Jernbaneplassen 1C, Lyngby.



Foto: Sund & Bælt

På vejen til Lolland gør vi stop ved Farø broerne og får kaffe og en basse. Herefter er der 1½ times besøg på Danmarks Sukkermuseum i Nakskov, hvor vi hører historien om Lollands 'hvide guld', nemlig den sukkerproduktion, der gennem mange årtier var en stabil og god indtægt for øen. Herefter er der frokost, inkl. en øl, vand eller et glas vin på Restaurant Strandgården i Rødby.

På Besøgscentret ved Femern Bælt er der derefter 1 times rundvisning, hvorefter man på egen hånd besøger det nye udsigtspunkt, Pilen.

Ca. kl. 16.30 kører vi hjem og stopper på en rasteplads og får eftermiddagskaffe og kage.

Pris: 600 kr. for bustur med rundvisning på Sukkermuseet og Femern Bælt samt indlagte pauser med fortæring. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 19. maj kl.13 til onsdag 27. maj kl.15.30.

Betaling kun med kort eller MobilePay. Husk medlemskort. Maks. 45 deltagere.

Turledere: Ruth Jacobsen og Lis Touborg.

Rundvisning i G.N. Brandts Have

Onsdag 10. juni kl. 13-ca. 16

Mødested: Ørnekulsvej 3, 2970 Charlottenlund.

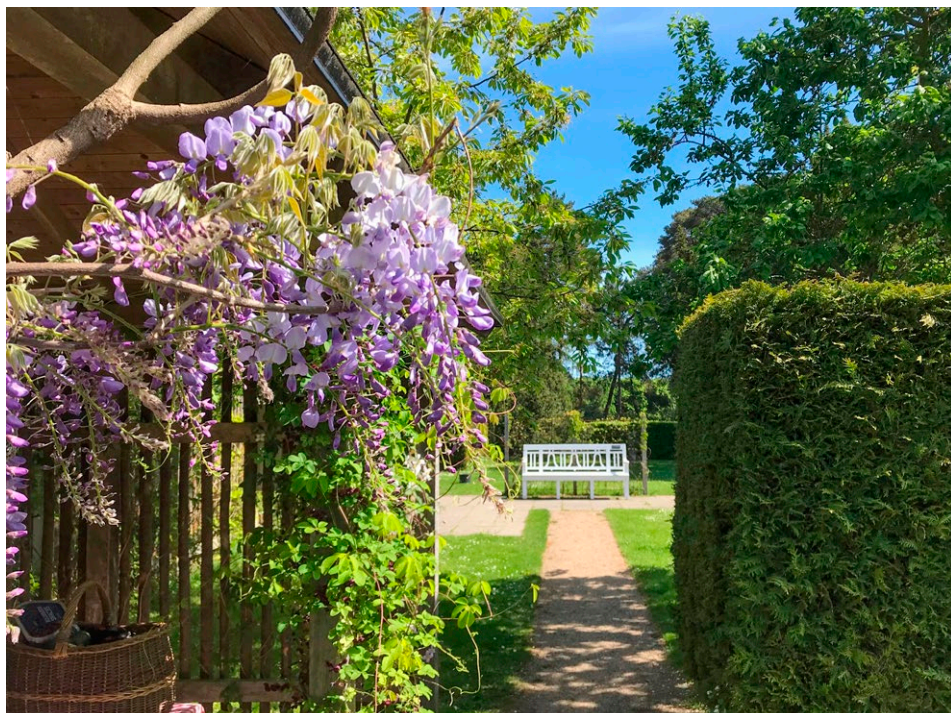
Oplev den autentiske have, der dannede rammen for den internationalt anerkendte danske landskabsarkitekt, G.N. Brandts hus og familieliv. Brandt (1878-1945) ændrede vores opfattelse af havekunst og brugte bl.a. haven på Ørnekulsvej som sit 'laboratorium'. Her genkender man i mindre målestok de for Brandt så karakteristiske rumopdelinger af naturen, som man bl.a. kan opleve på Mariebjerg Kirkegård – en del af den danske Kulturkanon. Efter rundvisningen får vi kaffe og kage i haven.

Pris: 100 kr. for omvisning med kaffe/ kage.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra torsdag 21. maj kl. 13 til tirsdag 2.6. kl. 15.30. Betaling kun med kort eller MobilePay.

Husk medlemskort. Maks. 19 deltagere.

Turleder: Ruth Jacobsen.



Sejltur på Lyngby Sø og frokost i Havnehytten

Torsdag 2. juli kl. 11-ca. 14.30

Mødetid og -sted: kl. 10.45 Sorgenfrivej 23, 2800 Kgs. Lyngby.

Baadfarten på de fire søer – Lyngby Sø, Bagsværd Sø, Furesøen og Vejlesø – tog sin start i begyndelsen af 1890'erne og har siden da sejlet i fast rutefart på søerne.



Vi skal sejle med Prins Christian, og Pelle Ørsted er kaptajn.

Vi får Baadfartens historie, og ingen er bedre til at berette om alt, hvad der er sket, end netop vores kaptajn. Vi håber naturligvis på godt vejr, men hvis der skulle komme lidt regn, er vi så heldige, at båden er overdækket.

Vi lægger til på Sorgenfrivej, hvor vi startede, og derefter går vi den korte tur til Havnehytten, hvor vi får serveret en lækker sandwich, isvand og kaffe. Øvrige drikkevarer er for egen regning.

Pris: 380 kr. for sejltur, sandwich, isvand og kaffe.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C fra tirsdag 2. juni kl. 13 til torsdag 11. juni kl. 15.30.

Betaling kun med kort eller MobilePay. Husk medlemskort.

Maks. 34 deltagere.

Turleder: Hanne Koldkjær.

Gisselfeld Kloster og Bjernede Kirke

Torsdag 20. august kl. 9-ca.17

Mødetid og -sted: Kl. 08.45 Jernbaneplassen 1C ud for JKE Design.

Kom med på en skøn heldagstur til Gisselfeld Kloster og Bjernede Kirke, den eneste rundkirke på Sjælland.

Mærk det stærke vingesus fra Gisselfelds fantastiske kulturhistorie. Her har der udspillet sig store dramaer og stille hverdagsliv siden opførelsen i 1575.

Vi får en rundvisning, hvor vi hører om de mange berømtheder, som igen og igen har gæstet stedet.

Vi byder på formiddags- og eftermiddagskaffe undervejs samt en lækker frokostbuffet, inkl. en genstand på Gyrstinge Skovkro. Efter frokost kører vi til Bjernede Kirke, hvor vi håber på en rundvisning. Dette afhænger af, om der er en kirkelig handling, hvilket vi først ved nogle få dage inden.

Vi er hjemme igen ved 17-tiden.

Pris: 590 kr. som dækker bustur, rundvisning og forplejning hele dagen.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C tirsdag 9. juni kl. 13 til torsdag 18. juni kl. 15.30.

Betaling kun med kort eller MobilePay.

Maks. deltagere: 43, Husk medlemskort.

Turledere: Ruth Jacobsen og Hanne Koldkjær.

Rundvisning i Bernstorff Slotshave og Afternoon Tea i Dronning Louises Tehus

Onsdag 26. august kl. 14-til ca. 17

Mødetid og -sted: kl. 13.45

Dronning Louises Tehus, Bernstorff Slotshave, Jægersborg Alle 93.

Husk godt fodtøj, for terrænet er kuperet.

Turen er desværre ikke egnet for dårligt gående.

Er du nysgerrig på de skjulte skatte i Bernstorff Slotshave og trænger til en dag med kultur og forkælelse, så tag med på en stemningsfuld rundvisning, der kulminerer i en eksklusiv Afternoon Tea i Dronning Louises Tehus.

Efter den historiske fortælling serveres en overdådig Afternoon Tea, der består af ét glas bobler, te ad libitum, fingersandwich, scones samt et udvalg af kager - næsten som Dronning Louise selv fik den serveret. For at fuldende den historiske oplevelse serveres teen fra forsølvede tepotter og smukt porcelæn fra perioden 1880-1950.

Hvis vejret tillader det, nyder vi teen i den smukke rosenhave – ellers i det hyggelige, stråtækte hus.

Pris: 375 kr. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C fra tirsdag 4. august kl. 13 til torsdag 13. august kl. 15.30.

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

Turleder: Hanne Koldkjær.

ARRANGEMENTER Maj - august

Arrangement	Dag	Dato
Byvandring i Frederiksstaden	onsdag	20. maj
Medlemsmøde med Professor Tribinis datter	fredag	29. maj
Heldagstur til Lolland og Femern Bælt byggeriet	onsdag	3. juni
Rundvisning i G.N. Brandts have	onsdag	10 juni
Sejltur på Lyngby Sø og frokost i Havnehytten	torsdag	2. juli
Heldagstur til Gisselfeld Kloster og Bjernede Kirke	torsdag	20. august
Rundvisning i Bernstorff Slotshave og Afternoon Tea	onsdag	26. august

Arrangementerne er nærmere beskrevet i bladet

Oplagstal: 8300 eksemplarer

Fotos: Henning Andersen, hvis ikke andet er anført

Fotos side 8-9: Henning Andersen og Stefan Winding-Lauesen

Forsiden: Studenterkilden i Dyrehaven

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 kommer det aktuelle blad frem, lige til at bladre og læse i.

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek

EMENTER

August 2026

Mødetid	Mødested	Tilmelding
kl. 9.45	Rytterstatuen Bredgade/Skt. Annæ Plads	12.05.26
kl. 14	Fennebergsalen, Lyngby Stadsbibliotek	13.05.26
kl. 7.45	JKE Design Jernbaneplassen 1 C Lyngby	19.05.26
kl. 12.45	Ørnekuksvej 3, 2970 Charlottenlund	21.05.26
kl.10.45	Sorgenfrivej 23, Kgs. Lyngby	2.06.26
kl. 8.45	JKE Design, Jernbaneplassen 1 C, Lyngby	9.06.26
kl. 13.45	Dr.Louises tehus, Bernstorffs Slotshave	4.08.26

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
Sommerferielukning fra mandag 22. juni med start igen mandag 3.august

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. 3 - august 2026	mandag 29. juni	4. august	uge 33
Nr. 4 - november 2026	mandag 28. sept.	3. november	uge 45
Nr. 1 - februar 2027	mandag 21. dec.	2. februar	uge 5
Nr. 2 - maj 2027	mandag 29. marts	4. maj	uge 18

MEMI SHOES



Din forhandler af damesko i størrelse 40-46

Har du svært ved at finde flotte og komfortable
damesko i store størrelser?

Hos **MEMI Shoes** har vi specialiseret os i sko, der
sidder godt – og ser godt ud.

- ★ Kendte brands Som **Gabor, Hummel & AM**
- ★ Professionel skomagere service
- ★ Besøg vores butik i København S
- ★ Eller online på www.Memi-shoes.dk

Tlf: 93931766

Mail: info@memi-shoes.dk

Søren Norbys alle 2 2300 København S

GÅTURE

Gå med ud at gå...

Så starter vi på sommersæsonen, og vi skal igen 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 12., torsdag 14. og onsdag 20. maj kl. 10

Mødested: Brede Station.

Mulige ture: Det danske Schweiz, Åmosen, Ørholm m.m.

Tirsdag 26., torsdag 28. maj og onsdag den 3. juni kl. 10

Mødested: Hjortekær lågen

Mulige ture: Hvidtjørnesletten, Springforbi, Mølleåen, Novo Nesis, Fortunfortet.

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

Mødested: P-plads v/Hørsholm Kirke

Mulige ture: Hørsholm Slotshave, Aboretet, Folehaven m.m.

Tirsdag 23., torsdag den 25. juni og onsdag den 1. juli kl. 10

Mødested: P-plads overfor Gentofte Kirke

Mulige ture: Gentofte Sø, Brobæk Mose, Nymosen m.m.

Tirsdag 7., torsdag den 9. og onsdag den 15. juli

Mødested: Skodsborg Station

Mulige ture: Frederiks 7's Skodsborg, Bøllemosen, Jægersborg Hegn, Lokes Høj m.m.

Tirsdag 21., torsdag 23. og onsdag 29. juli kl. 10

Mødested: Sorgenfri Kirke

Mulige ture: Gl. Virum, Frederiksdal, Prinsessestien m.m.

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

Mødested: Røde låge v/Klampenborg Station

Mulige ture: Dyrehaven, Taarbæk, Cottageparken m.m.

NB: CHECK SELV BUSLINJER 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 os normalt af offentlige transportmidler, så husk rejse- og/eller mimrekort.

Vi mødes foran Holte Station, skovsiden

2. juni, 30. juni og 28. juli

Mødetiderne meddeles, når turene er planlagt.

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

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



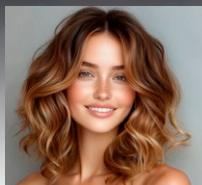
Statsaut. Fodterapeut Rikke Toustrup
Sorgenfrigårdsvej 80 • 2800 Kgs. Lyngby

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.

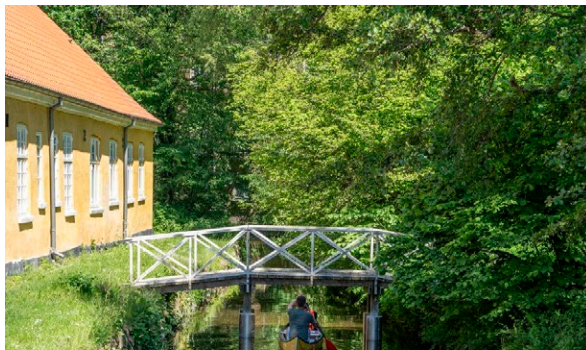
Småture

Efter en hvid vinter og foråret kommer sommeren med nogle varme og lyse dage. Kom med ud og nyd naturen, hvor der altid er noget at opleve.

Vi går godt og vel en times tid i hyggeligt samvær med ligesindede.

Der er ingen tilmelding, men sæt et kryds i kalenderen, mød op og gå med.

Føler du dig syg eller sløj, så bliv hjemme. Ingen hund.



Torsdag 7. og onsdag 13. maj kl. 10

Mødested: Røde Port ved Klampenborg Station

Mulige ture: Jægersborg Dyrehave, Cottageparken, Taarbæk

Torsdag 21. og onsdag 27. maj kl. 10

Mødested: P-plads ved Springforbi Porten, Strandvejen 819

Mulige ture: Jægersborg Strandhave.

Torsdag 4. og onsdag 10. juni kl. 10

Mødested: Nærum Station

Mulige ture: Egekrogen, Åkandemosen, Kighanerenden, Nærum Gadekær.

Torsdag 18. og onsdag 24. juni kl. 10

Mødested: P-plads ved "Den gamle have"

Mulige ture: Frederiksdal Storskov.

Torsdag 2. og onsdag 8. juli kl. 10

Mødested: P-plads ved Sorgenfri Kirke

Mulige ture: Det gamle Virum, Frederiksdal, Prinsessestien.

Torsdag 16. og onsdag 22. juli kl. 10

Mødested: P-plads ved Posemandens hus/Røde Port Hus/Enghavevej

Mulige ture: Jægersborg Dyrehaven, Fuglesangsøen.

Torsdag 30. juli og onsdag 5. august kl. 10

Mødested: Gadekæret ved Søllerød Kro

Mulige ture: Søllerød Kirkegård/Søllerød Sø.

Torsdag 13. og onsdag 19. august kl. 10

Mødested: Holte Station, søsiden. Mulige ture: Store Kalv, Chr. Winthers Sti, Frederikslund Skov, Vejle Sø, Furesøstien.

En historie fra Kongens Lyngby som det var engang

Studenterkilden i Dyrehaven en lille historie om studenterliv og skovture Af Henning Andersen

Vort forsidebillede denne gang er et forårsbillede af Studenterkilden, der ligger smukt i Dyrehavens grønne landskab, ikke langt fra Klampenborg Galopbane. I dag er stedet kendt som en hyggelig restaurant og et udflugtsmål for skovens gæster, men huset gemmer på en særlig historie fra midten af 1800-tallet, hvor unge studenter satte deres præg på stedet og gav det det navn, vi stadig kender i dag.

Oprindelig havde Dyrehavens skovfogeder ret til at udskænke spiritus i deres skovfogedhuse ved skovens porte.

Disse små udskænkingssteder udviklede sig efterhånden til egentlige traktørsteder, hvor gæster kunne få kaffe, øl og lidt at spise under skovturen. Et af disse steder blev det lille bindingsværkshus, der senere blev til Studenterkilden.



Foto: Lyngby Stadsarkiv



I sommeren 1854 kom to unge akademikere forbi huset. Det var Carl Høegh-Guldberg og Molt Wengel, som begge var knyttet til studenterlivet i København. Her mødte de ægteparret Bolette og Peder Nielsen, der boede i huset og tog imod skovens gæster.

De to unge mænd blev så begejstrede for stedet og den gæstfri modtagelse, at de besluttede at leje værelser i huset for hele sommeren.

De to studenter var aktive i Studenterforeningen i Gothersgade, og snart begyndte venner og studiekammerater at finde vej til det lille hus i Dyrehaven. Dermed opstod et livligt og muntert miljø, hvor sang, samtaler og kunstneriske udfoldelser prægede dagene.

Huset blev et samlingssted for en kreds af unge mennesker, der nød både naturen og hinandens selskab. Stedet fik i disse år flere forskellige navne. Først blev det kaldt "Krukken", senere "Studenterkrukken", og til sidst fik det navnet "Studenterkilden".

Navnet opstod, da studenterne fandt et kildespring i nærheden i 1854 og knyttede stedet til dette lille naturfænomen.

I årene 1854 til 1859 boede flere studenter i huset, blandt andre Wengel, Winge, Guldborg og van Deurs. I denne periode udførte de også den såkaldte silhuetfrise, et kunstnerisk arbejde som stadig er bevaret og minder om den kreative atmosfære, der herskede i huset.



Studenterkilden blev samtidig et mødested for mange af tidens kendte personer, der søgte ud i Dyrehavens natur for at nyde sommeren og det gode selskab. Mindet om disse år er senere blevet markeret med en mindeplade på husets ydemur. Pladen er udført af billedhugger O. Hartmann-Andreasen og viser relieffet af de første studenterbeboere. Inskriptionen fortæller om de glade år, hvor stedet var fyldt med ungdom, ideer og fællesskab.



Det muntre studenterliv fik dog en brat afslutning i 1859, da Molt Wengel døde af tyfus. Efter hans død ophørte studenterbeboelsen, men Bolette og Peder Nielsen fortsatte med at drive stedet og servere kaffe og forfriskninger til de mange skovtursgæster, der stadig fandt vej til huset.

I de følgende årtier blev Studenterkilden udvidet flere gange. Stedet forblev et populært mål for udflugter i Dyrehaven. Studenterne holdt også forbindelsen til stedet; blandt andet kom polytekniske studerende ofte forbi om sommeren i forbindelse med landmålingsøvelser på Eremitagesletten.

I dag er Studenterkilden stadig et kendt og elsket sted i Dyrehaven. Når man sidder på terrassen eller går forbi den gamle bygning, kan man stadig forestille sig de unge studenter fra 1850'erne, der fandt et fristed i skoven og skabte et lille stykke levende kulturhistorie. Huset står derfor ikke blot som en restaurant i skoven, men som et minde om en tid, hvor studenterliv, natur og fællesskab smeltede sammen i Dyrehavens grønne rammer.

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

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

Krofl

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 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 11. sept.

og slutter 11. december.

Ferie i uge 39.

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: Tirsdage kl. 10-11

Sted: Græsplænen ved

Nationalmuseet i Brede

Kontaktperson: Ole F. Thomsen,

29 88 33 88.

ANNOUNCE:

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

HOBBY

Ældre Sagens Fotoklub

Tid: Tredje onsdag i måneden
kl. 13.45-16.30

Sted: Gammel Rustenborg

For alle der interesserer sig for foto-grafering, 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.

Konkurrenceemner

21. maj: Sport.

17. juni: Sommerudflugt.

19. august: Billeder fra sommerudflugt eller ferie 2026

Tekniske emner:

21. maj: Eksponeringstrekanten - Tredjedels reglen - Ledelinjer - Dybde - Balance i komposition: Steen A.

19. august: Teknik vedr. portrætfoto

Kontaktperson:

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

Frimærkeklubben

Tid: Torsdag kl. 13-ca.16 i lige uger

Sted: Gammel Rustenborg

Samlere er velkomne til klubbens møder, hvor der diskuteres, byttes og afholdes auktioner.

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:

22. maj

19. juni

I juli holder vi sommerferie.

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



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

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

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:

Henvendelse til kontoret.

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. 13.30-16

Sted: Frivilligcentret, Rustenborgvej 2A

Kontaktperson:

Kate Lindahl, 22 64 95 92.

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

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 Ramsløv,
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

ALT-I-EN SERVICEPARTNER

til vedligeholdelse af dit hjem

- Kvalitetsrengøring
- Trimning af haven alle årstider
- Alle typer håndværksentrepriser

TMT[©]

Vi leverer:
FAST medarbejder
FAST ugedag
FAST tidspunkt

TMT Entreprise ApS
Virumvej 94 • 2830 Virum

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