

# Ældre Sagen

---

Nyt fra lokalafdelingen i Lyngby-Taarbæk

---



---

**Senior-Posten**  
**Nr. 3 august 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-  
Laesén  
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](mailto:Kirstenhaakansson@hotmail.dk)



Poul Nielsen  
redaktør



Henning Andersen  
fotograf



John Andersson  
Redaktør "Det sker"  
annoncer  
[janderss@kabelmail.dk](mailto:janderss@kabelmail.dk)

## NYT FRA BESTYRELSEN

### Kære medlemmer

Som I kan se, har vi valgt at ændre den indledende tekst her. Nu er det ikke længere kun formandens spalte, men nyt fra bestyrelsen.

### Biblioteket

Vores tre trofaste bibliotekarer Bente Kure, Marianne Bernhardt og Inge Ebbesen stopper til nytår. Tak for et mangeårigt godt arbejde.

Der har i år i alt været fire, som har byttet bøger. Det kan man stadig ved henvendelse på kontoret i åbningstiden.

### Demens Café

Efter sommerferien fortsætter vi med fokus på demens. Som allerede oplyst starter der en Demens Café, og der har allerede været mange tilmeldinger til Steen Hoffman. Derudover modtager vi fra hovedkontoret meget materiale, som kan afhentes på kontoret af aktivitetsledere, der til dagligt blandt andet har med demente at gøre. Det er et imponerende arbejde, man har lagt for dagen på vores hovedkontor.

### Nyt om Senior-Posten

På grund af ændringer hos Microsoft er vi nødt til at skifte til et nyt layoutprogram.

Samtidig benytter vi lejligheden til at forbedre bladets opsætning, så det forhåbentligt bliver lettere at læse og mere overskueligt. Det betyder blandt andet mere luft på siderne, større tekst og en enklere opstilling af indholdet.

Dette nummer af bladet er stadig lavet i det gamle layoutprogram, men de nye ændringer er allerede indført på siderne med Informationer og Arrangementer. Vi håber, at I vil tage godt imod det nye udtryk.

De bedste hilsner på bestyrelsens vegne

Kim Lauritzen

### 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](mailto:aeldresagen@aeldresagen-lyngby.dk)

**Hjemmeside på internettet:**

[www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek)

## INFORMATIONER

### Tegning og akvarel

Tegning og akvarel holdet, der hidtil er afholdt anden og fjerde onsdag i måneden kl. 13.45 - 17.45 ændres til

**Tid:** Hver mandag kl. 13 - 17.

**Sted:** Gammel Rustenborg, annekset (samme lokale).

### Besøgsvenner

Besøgsvenner besøger ældre på plejehjem eller i private hjem – måske også tæt på dig.

Besøgene giver hyggelige samtaler og måske en lille gåtur.

**Kontaktperson:** Steen Hoffmann, 21 85 74 74.

### Bisiddere

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

- at blive hørt og forstået og huske, hvad der bliver aftalt
  - at få overblik over dine papirer og få styr på, hvad der skal gemmes
- Hjælpen er gratis. Eventuel transport betales dog selv.

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

**Kontaktperson:** Solveig Andreasen, 50 15 33 00.

[solveiga1912@gmail.com](mailto:solveiga1912@gmail.com)

### Biblioteket

Kom og lån eller byt bøger på vores hyggelige bibliotek på 1. sal med

- romaner og noveller
- krimier
- biografier
- et lille udvalg af dvd'er

Tag gerne et par bøger med til bytning.

Ikke fagbøger eller bøger på engelsk.

**Henvendelse på kontoret i åbningstiden.**

### Elevator i Gammel Rustenborg

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

## INFORMATIONER

### Demens Café - et trygt sted at mødes

Demens Caféen er et uformelt mødested, hvor mennesker med demens og deres pårørende kan tale sammen om det, der fylder i hverdagen.

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

**Tid:** Sidste tirsdag i hver måned, første gang 25. august kl. 16.30 - 18.

**Sted:** Frivillighuset, Rustenborgvej 2A, 2800 Kgs. Lyngby

**Alle er velkomne - kom som du er**

**Kontaktperson:** Steen Hoffmann, 21 85 74 74.

Jeg er aktivitetsleder for caféen, pårørende til en person med demens og demensansvarlig i Ældre Sagens lokalafdeling.

### Filmklub

**Tid:** Første torsdag i måneden kl. 9.30

**Sted:** Kinopalæet, Lyngby Kulturhus

Morgenbiograf med film, kaffe og hyggeligt samvær.

Vi er typisk 70–80 deltagere. Morgenkaffe og brød serveres før filmen kl. 10.

**Pris:**

- Film: 75 kr.
- Morgenkaffe og brød: 25 kr.

Billetter købes via link på Ældre Sagens hjemmeside.

**Kontaktperson:** Hanne Koldkjær.

### Bliv fodpost for Senior-Posten

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

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

**Interesseret?** Så ring eller skriv til

**Kontaktperson:** Per Falkjær, 23 92 04 87, [fodpostlyngby@gmail.com](mailto:fodpostlyngby@gmail.com)

# INFORMATIONER

## Handyman

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

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

Ikke havearbejde eller snerydning.

Af principielle grunde må vores handymænd ikke modtage gaver som tak for hjælpen.

**Kontakt** kontoret: 45 87 42 51.

## IT Café

Velkommen i vores IT Café

**Tid:** tirsdag kl. 13 - 15

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

Vi giver en kop kaffe og tager imod alle slags problemer med smartphones tablets og pc'er

## Miniworkshops i IT Caféen

**Sted:** Annekset

**Tirsdag 1. september kl. 13 - 15**

Få hjælp til at oprette din profil og prøve medlemstilmelding på Ældre Sagens hjemmeside. Medbring pc eller tablet samt MitID.

**Tirsdag 22. september kl. 13 - 15**

Få ryddet op på din smartphone eller tablet, så skærmen bliver mere overskuelig.

**Kontaktperson:** Ingrid Christoffersen, 29 60 08 26.

## IT computerhjælp i hjemmet

Har du problemer med

- Stationær pc og internettilslutning
- Printer

kan vores IT hjælp komme hjem til dig. Det koster 50 kr. i transport.

Ring efter hjælp til **Vagttelefonen 50 11 54 67** og beskriv dit problem, oplys navn, adresse og medlemsnummer.

## INFORMATIONER

### Start af et nyt akvarelhold

Fra september 2026 forventer vi at starte et nyt akvarelhold for let øvede

- fredag kl. 9 - 17
  - I Annekset på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C
- Interesseret?

**Kontakt:** Ulla Egebjerg, [ulla.egebjerg@gmail.com](mailto:ulla.egebjerg@gmail.com)

Marianne Näsström, [naestroem5@gmail.com](mailto:naestroem5@gmail.com)

### Vejledning

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

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

**Økonomisk vejledning:** Økonomisk vejleder Stig Sand rådgiver om:

- budgetter
- pension
- Investeringer
- Skatteforhold

Kontoret oplyser, hvilke ugedage der kan bookes.

NY  
HJEMMESIDE  
[www.frahjemtilhjem.dk](http://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](mailto: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.*

# 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](http://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

**Billetter købes på vores hjemmeside**

eller på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C, 2800 Kgs. Lyngby

**mandag-torsdag kl. 13 - 15.30 i salgsperioden.**

Betaling kun med kort eller MobilePay. Husk medlemskort og MitID.

Læs mere om alle vores ture under aktiviteter og arrangementer på hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek>

**J. F. Willumsen Museum**

**Onsdag 9. september kl. 9.30 - ca. 16**



Foto: Willumsen Museum

Kom med på en spændende tur til det nyåbnede Willumsen Museum i Frederikssund, som viser kunst i verdensklasse, og kunst der spejler verden.

Ud over Willumsens egne værker og egen kunstsamling ser vi særudstillingen "På hvis skuldre" kurateret af Lars von Trier.

Efter rundvisningen serverer Museets café "Ærligt" en lækker salat, øl eller vand. Øvrige drikkevarer for egen regning.

Inden hjemturen er der mulighed for at fordybe sig i udstillingerne eller gå på opdagelse i museumsparken.

**Mødested:** Jernbaneplassen 1C ud for JKE Design

**Mødetid:** 09.15

**Pris:** kr. 410

**Billetkøb:** 19. - 27. august . (kl. 13 - 15.30)

**Max:** 48 deltagere

**Turleder:** Lis Touborg og Hanne Koldkjær.

# ARRANGEMENTER

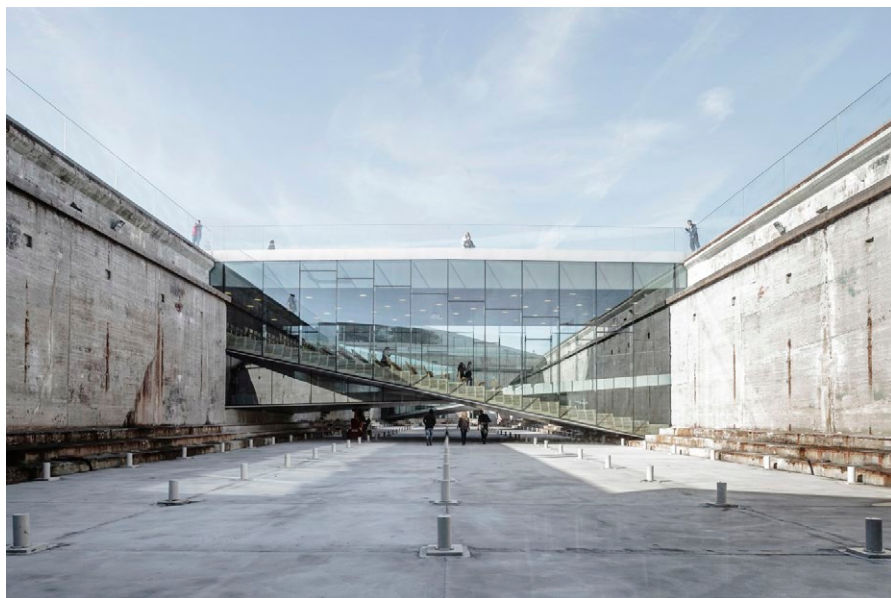


Foto: Rasmus Hjortshøj, Søfatsmuseet.

## Rundvisning på Museet for Søfart i Helsingør

**Torsdag 22. oktober kl. 11.30 - 13.30**

Rundvisningen tager udgangspunkt i den permanente udstilling, "Søfarer - 400 års Danmarkshistorie," der er fyldt med eventyr, længsel, frygt, drømme og opfindsomhed. Her dykker vi ned i, hvad der sker, når mennesker krydser havet. Efter rundvisning er der frokost bestående af to stykker smørrebrød i den arkitektonisk smukke tørdok, der udgør museumscaféen. Drikkevarer bestiller og betaler man selv. Herefter kan de, der har lyst, gå på opdagelse på museet, til det lukker kl. 17.00.

**Mødested:** Museets hovedindgang, Ny Kronborgvej 1, Helsingør. Der er gode parkeringsforhold.

**Mødetid:** 11.15

**Pris:** 275 kr.

**Billetkøb:** 29. september - 6. oktober (kl. 13 - 15.30)

**Max:** 24 deltagere

**Turleder:** Tage Rosenmeier.

## ARRANGEMENTER

### Det skjulte Slotsholmen

**Onsdag 11. november kl. 11- ca. 13**

Kom med på slentreturen "Det skjulte Slotsholmen" med efterfølgende besøg på Hofteatret".

Vores guide, direktør Peter Christensen Teilman, vil føre os fra Den Sorte Diamant, forbi Tøjhusmuseet, Det Jødiske Museum, Det Kongelige Bibliotek, Finansministeriet, Rigsarkivet og ind på Christiansborg Ridebane.

Vi slutter i det nyrestaurerede Hofteater med et glas vin.

**Mødested:** Den Sorte Diamant, Søren Kierkegaards Plads 1

**Mødetid:** 10.45

**Pris:** kr. 190

**Billetkøb:** 21.- 29. oktober (kl. 13 - 15.30)

**Max:** 29 deltagere

**Turleder:** Lis Touborg.



Foto: Hofteatret

# ARRANGEMENTER

## Thorvaldsens skulpturer

**Tirsdag 22. september kl. 10 - ca. 14**

Kom med til et spændende besøg hos Bertel Thorvaldsen og hans berømte skulpturer i hans eget smukke og farverige museum, skabt af C.F. Hansen.

Efter rundvisningen slentrer vi til Vor Frue Kirke, tegnet af samme arkitekt. Her vil rundviseren fortælle om Domkirkens historie og kendte menneskers tilknytning til kirken – ikke mindst Thorvaldsen med de mange skulpturer i kirkerummet.

Frokosten, som nydes hos Café SKAAL på Kultorvet, består af 2 stk. smørrebrød og øl/vin/vand.

**Mødested:** Bertel Thorvaldsens Plads 2

**Mødetid:** 09.45

**Pris:** kr. 250

**Billetkøb:** 3. - 10. september (kl. 13 - 15.30)

**Max:** 19 deltagere

**Turleder:** Lis Touborg.



Foto: Jakob Faurvig

## Byvandring i Lyngby

Torsdag 24. september kl. 13 - ca. 16



Foto: Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv

Kom med på en interessant byvandring i den historiske del af Lyngby og hør Lyngby-Taarbæks stadsarkivar, Mette Henriksen, guider os gennem området omkring Sorgenfri Slot, sluttende med den historiske plæne over for Møllebo.

Vi starter vores tur på Landstedet Frieboeshvile, nu Lyngby-Taarbæks stadsarkiv og slutter på Frøken Friis til kaffe/kage.

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

**Mødested:** Frieboeshvile, Lyngby Hovedgade 2, på gårdspladsen,

**Mødetid:** 12.45

**Pris:** 90 kr. (Inkl. rundvisning og kaffe)

**Billetkøb:** 10.9. - 17. september (kl. 13 - 15.30)

**Max:** 25 deltagere

**Turleder:** Ruth Jacobsen.

 **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](http://www.farstrupstole.dk)

## MEDLEMSMØDE

### Raquel Rastenni

**Fredag 6. november kl. 14 - ca.16.30**

**Journalist og forfatter Torben Kitaj tager os med på en spændende fortælling om Raquel Rastennis liv.**

Næsten alle over 55 år kender Raquel Rastennis sange.

Ofte er teksterne en blanding af livsglæde og melankoli og afspejler dermed det liv, som Raquel Rastenni levede. . Hun stod ved sine jødiske rødder, selv om det ikke altid var nemt.

**Mødested:** Fennebergsalen, Stadsbiblioteket

**Mødetid:** 13.45

**Pris:** Gratis, først-til-mølle-princippet

**Billetkøb:** 6. - 20. oktober

**Max:** 100

**Turleder:** Hanne Koldkjær.



Privatfoto

## 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](http://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



# Kongens Lyngby før og nu

af Henning Andersen

## Det ældste Taarbæk



Når man i dag går gennem Taarbæk og ser de tætliggende huse, havnen og det livlige miljø langs kysten, kan det være svært at forestille sig, hvor beskedent det hele begyndte. Men det ældste Taarbæk voksede frem som et lille fiskerleje ved Øresunds kyst, formet af

havet, skoven og menneskene, der levede der.

Man mener, at Taarbæk opstod omkring år 1600, hvor en fisker slog sig ned, hvor Thorsbækken løb ud i Øresund. Beliggenheden var god med adgang til fiskeri på sundet, og skoven gav læ og ressourcer tæt ved kysten. Langsomt kom flere til, og der opstod et samfund omkring den lille bebyggelse, hvor husene lå tæt, og fiskerbådene blev trukket op på stranden. Fiskeri var det bærende erhverv, og hverdagen var præget af hårdt arbejde. Vind og vejr satte vilkårene, og tilværelsen var usikker, for havet kunne være både gavmildt og ubarmhjertigt.

I 1830'erne var der 56 huse i Taarbæk. De 38 var beboet af fiskere, mens de øvrige husede håndværkere, daglejere og deres familier. Det var stadig et overskueligt samfund med omkring 300 indbyggere, hvor alle kendte hinanden, og hvor hverdagslivet udspillede sig mellem strand, skov og de smalle veje gennem byen.

Omkring midten af 1800-tallet begyndte København at vokse hastigt, og mange af byens borgere søgte i sommermånederne ud mod skov og strand til Taarbæk, der lå ideelt, tæt på hovedstaden, men samtidig med udsigt til åbent hav, frisk luft og en fred, som stod i skarp kontrast til storbyens støj.

Velhavende københavnere begyndte derfor at købe huse og grunde og lod opføre sommerboliger og lyststeder langs kysten. Gamle fiskerhuse blev solgt, og om sommeren udlejede mange fiskerfamilier deres boliger, mens de selv rykkede ud i udhuse eller boede midlertidigt hos familie og bekendte. Det blev en vigtig ekstraintægt og en del af den særlige sommerøkonomi, der voksede frem i byen.

Et vigtigt vendepunkt kom i 1864, da Taarbæk fik sin egen havn, der knyttede byen tættere til omverdenen og gav den nyt liv.

Den blev anlagt af hensyn til fiskeriet, men også sejl-interesserede borgeres både lå der, og samtidig blev der etableret en anløbsplads for dampskibene, som sejlede op og ned gennem Øresund.



Havnen 1907, LTK Stadsarkiv

Omkring år 1900 talte man 58 dæksbåde og 36 mindre fartøjer knyttet til havnen – et tydeligt billede på, hvor stærkt havet stadig prægede byen. Men den ændrede sig og blev både fiskerleje og sommerby, arbejdsplads og udflugtsmål på én gang. Den fik jordemoder og apotek, og den gamle kro udviklede sig efterhånden til badehotel.

Samme år, som havnen blev påbegyndt, 1864, blev Taarbæk Kirke, ”Skovkapellet”, opført i udkanten af skoven, og den blev hurtigt et vartegn og samlingspunkt i byen.



Kirken 1890, LTK Stadsarkiv

Den opførtes under ledelse af arkitekt C.E. Wessel med støtte fra finansmanden C.F. Tietgen, der satte et varigt præg på byens udvikling. Han havde sommerresidens i den sydlige ende af Taarbæk Strandvej. Fra 1880 fik Taarbæk sin egen præst, og i 1906 blev byen et selvstændigt sogn.

Dermed var den gamle fiskerbebyggelse blevet et lokalsamfund med egne institutioner og egen identitet.

Men under forandringerne bevarede Taarbæk noget af sit oprindelige væsen. Havet, strandbredden og den tætte bebyggelse omkring det gamle leje fortæller stadig historien om fiskerbyen ved Thorsbækkens udløb. Det ældste Taarbæk lever videre i gadernes forløb, i husenes placering og i fortællingen om den lille bebyggelse, der voksede frem mellem Øresund og Dyrehaven – og siden blev til det Taarbæk, vi kender i dag.

# GÅTURE

## Gå med ud at gå...

Sommeren går på hæld, og vi håber på en lun sensommer. Men uanset vejret skal vi stadig ud at gå. Frisk luft og motion er godt for alle. Så kom med, nyd naturen, få pulsen op og en snak med andre.

Vi går halvanden til to timer, og såfremt det er muligt i to hold.

Det ene, 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.

### Mødetid på alle ture: kl. 10

#### **Tirsdag 18., torsdag 20. og onsdag den 26. august**

##### **Mødested: Fortunlågen v/Hotel Fortunen**

Mulige ture: Ermelunden, Hundsø Mose, Bernstorffsparken, Dyrehaven, Ordrupgaard Park.

#### **Tirsdag 1., torsdag 3. og onsdag den 9. september**

##### **Mødested: P-plads Holte Station/Skovbrynet**

Mulige ture: Geels Skov, Søllerød Sø, Søllerød Kirkeskov.

#### **Tirsdag 15., torsdag 17. og onsdag den 23. september**

##### **Mødested: P-plads på Svenskevej v/Hjortekærlågen**

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

#### **Tirsdag 29. september, torsdag 1. og onsdag den 7. oktober**

##### **Mødested: P-plads v/Brugsen Trørød Torv**

Mulige ture: Trørød Torv, Enrum, Maglemosen.

#### **Tirsdag 13., torsdag 15. og onsdag den 21. oktober**

##### **Mødested: Brede Station**

Mulige ture: Det Danske Schweiz, Åmosen, Ørholm, Ravnholm, Ravnebakken.

#### **Tirsdag 27., torsdag 29. oktober og onsdag den 4. november**

##### **Mødested: P-plads Sophienholm**

Mulige ture: Bagsværd Sø, Aldershvile Slotspark, Nybro Skov.

**NB: CHECK SELV BUSLINJER OG TIDER**

## Småture

Mon august bliver lun, september solrig, og kommer blæsten med oktober? Alt det får du svar på, når du bevæger dig ud i 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, sæt et kryds i kalenderen, mød op og gå med.

### Mødetid på alle ture: kl. 10

#### **Torsdag 13. og onsdag 19. august**

##### **Mødested: Virum Station**

Mulige ture: Kollelev Mose, Geels Skov.

#### **Torsdag 27. august og onsdag 2. september**

##### **Mødested: P-plads bag Tyrolerhuset**

Mulige ture: Nybrogård, Radiomarken, Lyngby Sø.

#### **Torsdag 10. og onsdag 16. september**

##### **Mødested: Kapellet, Mariebjerg Kirkegård**

Mulige ture: Vintappersøen, Mariebjerg Kirkegård.

#### **Torsdag 24. og onsdag 30. september**

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

Mulige ture: Søllerød Kirkeskov.

#### **Torsdag 8. og onsdag 14. oktober**

##### **Mødested: Sophienholm**

Mulige ture: Kobroen, Prinsessestien, Klopstocks Eg, Nybro.

#### **Torsdag 22. og onsdag 28. oktober**

##### **Mødested: Brede Station**

Mulige ture: Borrebakkens Overdrev: Lyngby Parkkirkegård, Mølleåen, Brede Indelukke, Ørholm.

#### **Torsdag 5. og onsdag 11. november**

##### **Mødested: Hjortekærlågen. P-plads på Svenskevej**

Mulige ture: Jægersborg Dyrehave, Stampeskov.

# Skal PUKs varetage din visiterede hjemmehjælp?

**PUK<sup>s</sup>**  
HJEMMEHJÆLP

Mesterladden 1 - 2820 Gentofte  
[www.pukshj.dk](http://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.

## 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. 10-13

Hele året, i skolesommerferien dog i begrænset omfang.

**Sted:** Lyngby Idrætsby.

Motionsbordtennis på mange niveauer, dog ikke begynderniveau.

Begynderspil kan trænes hos [bat60.dk](http://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](mailto:spbak2@hotmail.com)

Gert Birkesø, 61 27 37 90,

[gertb2908@gmail.com](mailto:gertb2908@gmail.com)

Karen Kleinstrup, 53 76 77 13,

[karen.kleinstrup@gmail.com](mailto: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  
Cykelhjelms anbefales.

**Kontaktperson:** Vibeke Bille,  
21 73 74 51, [vibekebille@live.dk](mailto:vibekebille@live.dk)

### Cykelpiger Lyngby

**Tid:** Mandag kl. 9.30-12.30 alle uger

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

**Kontaktperson:**

Vibeke Falkenstjerne, 28 60 52 53,  
[falkenstjerne@email.dk](mailto:falkenstjerne@email.dk)

### Gymnastik Lyngby

**Tid:** Mandag kl. 9.30-10.35.

**Sted:** Lyngby Stadionhal

**Kontaktperson:** Janni de Linde,  
[delinde.jdl@gmail.com](mailto:delinde.jdl@gmail.com)

### Gymnastik i Lundtofte

**Tid:** Torsdag kl. 9.30-10.35

**Sted:** Lundtoftehallen,  
Ravnholmvej 11

**Kontaktperson:** Ole Thomsen,  
[gymnastiklundtofte@gmail.com](mailto:gymnastiklundtofte@gmail.com)



## 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.

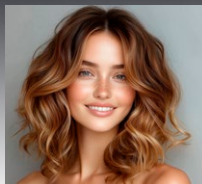
Velkommen – jeg glæder mig til at hjælpe dig!

Frisør & Kosmetolog

## JEANET DELEURAN

Book online på [www.jeanetdeleuran.dk](http://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.

## Kegler

**Tid:** Onsdag kl. 9-12

**Sted:** Lyngby Idrætsby

**Kontaktperson:** Inge Schou

Pedersen, 26 79 80 76,

[ingeschou.pedersen@gmail.com](mailto:ingeschou.pedersen@gmail.com)

**Tid:** Fredag kl. 9-12

**Sted:** Lyngby Idrætsby

**Kontaktperson:** Jens Petersen,

26 27 23 62, [p\\_petersen@mail.dk](mailto:p_petersen@mail.dk)

## Kroif

**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](mailto: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](mailto:Bjarne.fuglevadsvej40@gmail.com)

## Selvtræning - din styrke

Selvtræning er et tilbud til selvhjulpne  
pensionister fra 67 år, bosiddende i  
Lyngby-Taarbæk Kommune.

**Tid:** Mandag og onsdag sent

eftermiddag, torsdag kl. 7.45-8.45

**Sted:** TRC/Møllebo i Lyngby

**Tid:** Mandag til torsdag i dagtimerne

**Sted:** Lyngby Idrætsby

**Kontaktperson:** Interesserede kan

henvende sig kl. 9-10 på 20 18 05 86

eller [selvtraening@ltk.dk](mailto: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](mailto: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](mailto:info@miljoprint.com)

Åbningstider: Man – Fre – 09:00 til 16:00

## 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.

### Konkurrenceemner

19. aug. Billeder fra sommerudflugt eller -ferie 2026.

16. sept: Vi bruger kun uredigerede billeder.

21. okt.: Billeder taget ved Furesøen

18. nov.: Nærbilleder.

16. dec.: Et træ. Derefter julefrokost.

### Tekniske emner:

19. aug.: Teknik vedr. portrætfoto.

16. sept.: Lyslægning ved portrætfoto.

21. okt.: Ikke fastlagt P.T.

18. nov.: Ikke fastlagt P.T.

16. dec.: Julefrokost.

### Kontaktperson:

Mogens Dam, 20 20 16 23,

[mogensdam64@gmail.co](mailto:mogensdam64@gmail.co)

## 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,

[reneweilemand@gmail.com](mailto:reneweilemand@gmail.com)

## Herreværelset

**Tid:** Udvalgte fredage kl. 12-15

**Sted:** Røde Kors, Kongevejen 192  
Handicapadgang for gangbesværede.

### Kommende møder:

21. august

18. september

23. oktober

Deltagelse er gratis, da vi får tilskud fra kommunen.

Tilmelding med oplysning om navn sker kun via sms på **28 15 39 02.-** tidligst 14 dage før et arrangement.

Der er kun 16 pladser, der gives efter først til mølleprincippet.

**Kontaktperson:** Jan Wohler.

## 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:** mandag kl. 13-17

**Sted:** Annekset, Gammel Rustenborg

**Kontakt:** Kontoret.

## NYT HOLD

**Tid:** fredag kl. 9-15

**Sted:** Annekset, Gammel Rustenborg,

**Kontakt:** Ulla Egebjerg,  
[ulla.egebjerg@gmail.com](mailto:ulla.egebjerg@gmail.com)

Marianne Näsström,  
[naesstroem5@gmail.com](mailto:naesstroem5@gmail.com)

## Voksmaling

**Tid:** 3. tirsdag i måneden kl. 13-16

**Sted:** Gammel Rustenborg

**Kontaktperson:** Marianne Bernhardt,  
[marianne18@live.dk](mailto:marianne18@live.dk)



# 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



## 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](mailto: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](mailto:uffe@sorgenfriconsult.dk)

### Rock eller Rust

**Tid:** Fredag kl. 16-19

**Sted:** Hummeltofteskolens  
musiklokale

**Kontaktperson:** Allan Cornelius,  
51 60 16 17, [aco2@c.dk](mailto: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](mailto:kisja@privat.dk)

Minna Ringsing, 29 40 88 31,

[minna.ringsing@gmail.com](mailto: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](mailto:peter@brede.dk)

Allan Keller, 61 46 36 88.

### Whist

**Tid:** Fredag kl. 13-16.30

**Sted:** Frivilligcentret, Rustenborgvej 2A

**Kontaktperson:**

Kate Lindahl, 22 64 95 92.

## 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](mailto:soeren.svare@gmail.com)

**Tid:** Fredage i lige uger kl. 10-12

**Kontaktperson:** Kirsten Svare,  
23 67 95 66, [ksvare2830@gmail.com](mailto:ksvare2830@gmail.com)

#### Engelsk konversation

**Tid:** Onsdag i ulige uger kl. 10-12

**Kontaktperson:**

Leslie Kim Petersen, 31 66 65 82  
[lesliepetersen846@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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.

## 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

## SPROG

**Sted:** Frivilligcentret  
Rustenburgvej 2A

**Engelsk konversation**

**Tid:** Mandag i lige uger kl. 13-15

**Kontaktperson:** Jette Rohde,  
22 24 10 95,

[privat-jette-22@hotmail.com](mailto:privat-jette-22@hotmail.com)

**Fransk konversation**

**Tid:** Torsdag i ulige uger

kl. 10.30-12.30

**Kontaktperson:**

Marie-Francoise Ahrenkiel,

[ahrenkielgmf@mail.dk](mailto:ahrenkielgmf@mail.dk)



**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**

## SENIOR-POSTEN

**Oplagstal:** 8300 eksemplarer

**Fotos:** Henning Andersen, hvis ikke andet er anført

**Forsiden:** Bechsvej i Taarbæk

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

Stof til bladet og evt. ændringer mailles til

Kirsten Håkansson, [kirstenhaakansson@hotmail.dk](mailto: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](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek)

### Senior-Posten 2026-2027

| Bladudgave           | Deadline for stof | Fodpostmøde | Uddeles i |
|----------------------|-------------------|-------------|-----------|
| Nr. 4 - nov. 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    |
| Nr. 3 - august 2027  | Mandag 14. juni   | 3. august   | uge 31    |

# ARRANGEMENTER

August - november 2026

## Billetter købes på vores hjemmeside

eller på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C, 2800 Kgs. Lyngby

**mandag-torsdag kl. 13 - 15.30 i salgsperioden.**

Betaling kun med kort eller MobilePay. Husk medlemskort og MitID.

Læs mere om alle vores arrangementer på hjemmesiden

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek>

### Villumsen Museet

**Onsdag 9. sept. kl. 9.30 - 16**

**Mødetid:** 9.15

**Mødested:** Jernbaneplassen 1

**Billetkøb:** 19.08 - 27.08

### Thorvaldsens Museum

**Tirsdag 22. sept. kl. 10 - ca.14**

**Mødetid:** 9.45

**Mødested:** Thorvaldsens Plads 2

**Billetkøb:** 3.09 - 10.09

### Byvandring i Lyngby

**Torsdag 24. sept. kl. 13 - 16**

**Mødetid:** 12.45

**Mødested:** Friboeshvile

**Billetkøb:** 10.09 - 19.09

### Søfatsmuseet

**Torsdag 22. okt. kl. 11.30 - 13.30**

**Mødetid:** 11.15

**Mødested:** Museets hovedindgang

**Billetkøb:** 29.09 - 6.10

### Det skjulte Slotsholmen

**Onsdag 11. nov. kl. 11 - ca.13**

**Mødetid:** 10.45

**Mødested:** Den sorte Diamant

**Billetkøb:** 21.10 - 29.10

### Medlemsmøde med

**Raquel Rastenni**

**Fredag 6. nov. kl. 14 - ca. 16.30**

**Mødetid:** 13.45

**Mødested:** Fennebergsalen

Stadsbiblioteket, Lyngby

**Billetkøb:** 6.10 - 20.10

**Arrangementerne er nærmere omtalt inde i bladet**



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<sup>©</sup>

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