

# Ældre Sagen

---

Nyt fra lokalafdelingen i Lyngby-Taarbæk

---



---

**Senior-Posten**  
**Nr. 1 Februar 2024 - Årgang 35**

---

## Lokalbestyrelsen i Lyngby-Taarbæk



Poul Andersen  
formand



Bjarne Holm  
Markussen  
næstformand



Anne Verheij  
frivilligkoordinator  
sekretær



Kate Lindahl  
ældrepolitik



Kate Mau  
sport & motion



Hanne Koldkjær  
arrangementer



John Andersson  
redaktør "Det Sker"



Lone Gatzwiller  
suppleant, kasserer



Stefan Winding-Lauesen  
suppleant, webmaster

### Øvrige medlemmer af redaktionen

Anne Verheij

John Andersson  
annoncer,

[janderss@kabelmail.dk](mailto:janderss@kabelmail.dk)

## Senior-Postens redaktion



Kirsten Håkansson  
ansvarshavende  
redaktør

[kirstenhaakansson@hotmail.dk](mailto:kirstenhaakansson@hotmail.dk)



Poul Nielsen  
redaktør



Henning Andersen  
fotograf



Peter Tauson  
layout

## FORMANDEN SKRIVER

Kære medlemmer

### Godt Nytår

Med årets første Senior-Post ønsker jeg jer alle et godt og sygdomsfrit nytår 2024. Influenza og covid-19 har ramt mange i denne vinter, men jeg håber, I er kommet vel ind i det nye år. Som I kan se inde i bladet, tilbyder vi igen en række arrangementer og aktiviteter, som jeg håber, at I vil få glæde af.

### Årsmøde

Vores årsmøde afholdes søndag den 3. marts kl.14 på Stadsbiblioteket. Årsmødet er lokalafdelingens formelle generalforsamling, hvor bestyrelsen aflægger beretning om året, der gik, fremlægger årsregnskab og orienterer om sine planer for det kommende år.

Kom og vær med. Vi lytter altid gerne til, hvad medlemmerne har på hjertet. Få en snak med bestyrelsens medlemmer i pausen, hvor der også bydes på lidt godt til ganen. Mødet indledes med musik af vores eget jazzorkester "Dixieland Senior". Jeg håber, mange af jer har tid og lyst til at deltage.

### Flytning til Rustenborghuset

Kommunalbestyrelsen har nu besluttet, at vi skal flytte fra huset på Gasværksvej til lokaler i Rustenborghuset. Som jeg tidligere har fortalt, får vi stillet en afdeling af huset til rådighed med kontor, tre aktivitetslokaler og adgang til køkken. Flytningen finder sted de første dage i juni. Det betyder, at vi desværre må lukke for aktiviteterne på Gasværksvej fra fredag den 24. maj. Så har vi den sidste uge af maj til at gøre klar til flytningen.

Vores arrangementer og aktiviteter uden for huset berøres ikke af flytningen, men for jer, der kommer på Gasværksvej, bliver det en stor omvæltning. Jeg håber, I vil være fleksible og tålmodige og vise overbærenhed med de fejl, der uundgåeligt vil ske.

Når først flytningen er overstået, og alle aftaler om lokaleforbrug er på plads, er jeg sikker på, vi vil blive glade for vores nye domicil.

Venlig hilsen

Poul Andersen

### Senior-Posten på Internettet

Samme dag, som Senior-Posten begynder at blive uddelt, bliver bladet lagt på vores lokale hjemmeside på Internettet.

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

På forsiden af hjemmesiden kan I scrolle ned næsten til bunden, hvor I ser forsiden af Senior-Posten.

Klik på bladet eller teksten under det, så kommer det aktuelle blad frem, lige til at bladre og læse i.

## INFORMATIONER

### Besøgsvenner

Der er mange ensomme ældre, som sidder og venter på at få besøg af en person, der har tid til at snakke, gå en tur eller drikke en kop kaffe.

Hvis du gerne vil have en besøgsven, eller hvis du har lyst til selv at blive besøgsven, kan du henvende dig til

**Kontaktperson:** Tove Kristensen, [tkr@hotmail.dk](mailto:tkr@hotmail.dk)

### Bisiddere

Vi tilbyder vores hjælp til dem, der har brug for en person til at gå med til et møde. Det kan dreje sig om møder med kommunen eller visitationsmøder.

En del har brug for at få hjælp til besøg hos læge, tandlæge eller hospital.

Nogle har haft svært ved at overskue deres papirer og få styr på, hvad der skal gemmes. Det har vi også kunnet hjælpe med. Hjælpen er gratis, men borgeren

skal selv betale transport. Har du brug for os eller lyst til at blive bisidder, så ring

**Kontaktperson:** Annie Jensen, 45 85 19 37.

### Bogbytning

**Tid:** Anden og fjerde onsdag i måneden kl. 13-15.30

**Sted:** Biblioteket på Gasværksvej 10

Kender du vores hyggelige bibliotek? Vi har både dansk og oversat litteratur, nyt og klassisk, underholdning inklusive krimier samt biografier. Desuden har vi et ganske lille udvalg af dvd'er. Kig ind en onsdag og tag et par bøger med, som du ikke regner med at skulle læse igen. Ud over de nævnte byttedage kan biblioteket ikke benyttes. På biblioteksudvalgets vegne

**Kontaktperson:** Bente Kure, 45 88 27 68.



Kenneth Sørup

## Begravelsesforretning Sørup

Grundlagt 1933 - 3. generation

Gasværksvej 12

2800 Kongens Lyngby

voresbedemand.dk

Lyngby - Lundtofte - Virum - Sorgenfri - Gladsaxe  
Personlig og professionel rådgivning - Stilfuldt og økonomisk

**Tlf. 4587 1235**

Træffes døgnet rundt • Aftaler træffes gerne i deres eget hjem

## Fodposter

Vil du være "Fodpost" og bringe Senior-Posten ud 4 gange om året, så

**Kontakt kontoret:** 45 87 42 51, [fodpostlyngby@gmail.com](mailto: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 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 **vagttelefonen 50 11 54 67** og fortæl om dit problem, oplys dit navn, adresse og medlemsnummer, så kan vi arrangere, at en hjælper besøger dig. Hjælperen har Id-kort fra Ældre Sagen med.

## IT Café

**Tirsdage kl. 13-15 i Ældre Sagens hus, Gasværksvej 10, 1.sal**

**NB!** Der er trappelift

Hver tirsdag er vi klar til at bistå med problemer og opsætning af pc, smartphone eller tablet. Installering/sletning/opdatering af apps, og hvad der ellers kan dukke op af problemer. Vi hjælper også med bestilling og udprint af billetter til koncerter, tog etc. Alle er velkomne, og vi gir en kop kaffe.

Vi glæder os til at se jer, og det er ikke nødvendigt at bestille tid.

Vi har lukket i uge 7 og i påskeugen, men fortsætter ellers til udgangen af maj.

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

## Tegne/akvarehold - aktivitetsleder efterlyses

Til vores tegne/akvarehold anden og fjerde onsdag i måneden kl. 13-17 mangler vi en aktivitetsleder, der kan være inspirator og vejleder og være med til at udvikle holddeltagernes tegne- og malefærdigheder. Er du interesseret og ønsker lidt mere orientering, så kontakt kontoret på 45 87 42 51.

## 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 ske efter forudgående telefonisk aftale med kontoret på 45 87 42 51.



**Økonomisk vejledning inkl. pension.** Økonom Peter Nielsen har træffetid den første onsdag i hver måned kl. 13-14.30.

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

## Filmklubben for medlemmer i Lyngby-Taarbæk

Biografen i Lyngby Kulturhus åbner kl. 9.30, og inden filmen begynder, serveres der kaffe og rundstykker.

Kommende film

**7. marts: "Rom"**

**4. april: "Jagtsæson 2"**

**2. maj: "For evigt"**

Der kan forekomme ændringer. Hold øje med hjemmesiden og køb billetter, så vi er sikre på, der er morgenkaffe til alle.

**Pris:** Billetter 75 kr., købes via link på Ældre Sagens hjemmeside.

Kaffe og rundstykker 25 kr., der betales i biografen.

**Kontaktperson:** Hanne Koldkær.

## Gymnastik i Virum flytter til Lundtoftehallen

Gymnastik i Virum startede september 2019. Selvom vi i flere perioder har været lukket grundet Corona, har tilslutningen været støt stigende, og vi har et godt hold.

Da gulvet i Virumhallen skulle udskiftes i september 2023, blev gymnastikken midlertidigt flyttet til Lundtoftehallen. Denne flytning bliver nu permanent, da Virumhal 2 fremover skal bruges til andre formål.

Vi er tilfredse med, at kommunen stiller anden relevant træningsmulighed til rådighed, og vi ser frem til at møde gamle som nye motionister på den nye lokation.



Foto: Lundtoftehallen

## Vi træner torsdag fra kl. 9.30 til 10.30. Tilbuddet er gratis.

I en gymnastiktime er vi normalt flere instruktører. Det giver frihed for instruktørerne, så der ved frafald af en instruktør stadig er to-tre instruktører i aktion.

Gymnastiktimen er sammensat med 30 minutters gymnastik, 15 minutter træning med vægte og elastik, og de sidste 15 minutter er der i den ene ende af hallen gulvøvelser og i den anden afspænding. Man medbringer selv håndvægte, elastikker og gymnastikmåtte. Er du ny og interesseret i en plads på holdet, kan henvendelse ske til

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

# ÅRSMØDE

**Søndag 3. marts 2024 kl. 14**  
**i Fennebergsalen på Stadsbiblioteket**

Årsmødet indledes med musikalsk underholdning af "Dixieland Senior"

## Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Beretning om bestyrelsens virksomhed til godkendelse.
3. Forelæggelse af bestyrelsens regnskab til udtalelse.
4. Orientering om bestyrelsens fremtidige virke.
5. Indkomne forslag.
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer for 2 år:  
Bestyrelsen foreslår Hanne Koldkjær, Kate Lindahl, Anne Verheij og Poul Andersen. Alle er villige til at modtage genvalg.
7. Valg af suppleanter for 1 år:  
Bestyrelsen foreslår Lone Gatzwiller og Stefan Winding-Lauesen. Begge er villige til at modtage genvalg.
8. Eventuelt.

Forslag fra medlemmer skal være formanden i hænde senest 14 dage før mødet, det vil sige søndag 18. februar 2024.

Årsregnskabet kan afhentes på kontoret fra mandag 19. februar og kan ses på vores hjemmeside.

Gyldigt medlemskort skal forevises på forlangende.

## Denne dag, et liv - et foredrag om Astrid Lindgren

Foredrag af forfatteren Jens Andersen

Fredag 7. juni kl. 14 - ca.16.30

**Mødested:** Fenneberg Salen, Lyngby Bibliotek. Lyngby Hovedgade 28.



Privatfoto

Jens Andersen er ph.d. i nordisk litteratur fra Københavns Universitet, og han har blandt andet modtaget Georg Brandes-prisen, Weekendavisens Litteraturpris, Søren Gyldendal-Prisen og H.C. Andersen Legatet for sine mange bøger.

Foredraget tager afsæt i Jens Andersens prisvindende biografi om Astrid Lindgren, "Denne dag, et liv", hvori man som læser får kendskab til bagsiden af det berømte forfatterskab. Jens fortæller om den folkekære børnebogsforfatters kampe, sejre, nederlag, depressioner og drømme og om Astrids Lindgrens splittede forhold til rigdom, berømmelse, magt, mænd og ensomhed. Glæd jer – det bliver en rigtig hyggelig eftermiddag. I pausen serverer vi et glas vin og andet godt.

Medlemsmøderne er gratis. Først til mølle-princippet gælder.

Billetter "købes" på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gasværksvej 10 fra torsdag 16. maj kl. 13 til torsdag 23. maj kl. 15.30.

**Maks.** 100 deltagere. Husk medlemskort.

**Arrangør:** Hanne Koldkjær.

## 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





## SMØDER

**I forhandling – med livet som indsats****Møde med gidselforhandler Jack Bohr-Christensen****Lørdag 13. april kl. 14 - ca.16.30****Mødested:** Fenneberg Salen, Lyngby Bibliotek, Lyngby Hovedgade 28.

Mød Jack Bohr-Christensen, en af de få aktive gidselforhandlere Danmark. Han er uddannet cand.jur. og sprog-officer i russisk og certificeret gidsel-forhandler. Med flere end 18 sager på ni år, fordelt i lande som Libanon, Syrien, Ukraine, Nigeria og Irak, har han oplevet at forhandle med alt fra småkriminelle bander til ISIS og Al-Qaeda.

Jack Bohr-Christensen har rådgivet desperate familier, som ikke vidste, hvordan de skulle skaffe penge til løsesummer, og han har siddet helt inde i større organisationers krise-styringsgrupper og vejledt om alt fra håndtering af medierne til udfærdigelse af forhandlingsstrategien. Glæd jer – trods det alvorlige emne bliver det en hyggelig eftermiddag. I pausen serverer vi et glas vin og andet godt.



Privatfoto

Medlemsmøderne er gratis. Først til mølle-princippet gælder. Billetter "købes" på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gasværksvej 10 fra tirsdag 19. marts kl. 13 til tirsdag 2. april kl. 15.30.

**Maks.** 100 deltagere. Husk medlemskort.**Arrangør:** Hanne Koldkjær.**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 efter dine ønsker og behov!

For Ældre Sagens medlemmer er prisen 650 kr. for en times behandling.

Velkommen – jeg glæder mig til at hjælpe dig!

## Besøg i Østre Landsret

**Onsdag 6. marts kl. 9 - 14**

**Mødetid:** kl. 9 præcis, da vi skal gennem sikkerhedstjek inden besøget.

**Mødested:** Østre Landsrets Plads 1, 2150 Nordhavn.

I Landsretten skal vi overvære en retssag og høre et foredrag.

Efter sikkerhedstjekket bliver vi delt i to grupper, som hver for sig kommer ind i to retssale, hvor vi fra tilhørerpladserne overværer et par retssager, der starter kl. 9.30.

Efter retsafviklingen er der kl. 12 frokost i restauranten, hvor vi kan købe frokost til 72 kr. excl. drikkevarer. Dagen afsluttes med et foredrag af en medarbejder i Østre Landsret.

**Pris:** 50 kr. for besøg, overværelse af retssag og foredrag.

Frokost og drikkevarer er for egen regning.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gasværksvej 10 fra torsdag 22. februar kl. 13 til torsdag 29. februar kl. 15.30.

**Maks.** 24 deltagere. Husk medlemskort.

**Turleder:** Ruth Jacobsen.

## Rundvisning og frokost på Stevns Klint Experience

**Torsdag 21. marts kl. 9 – ca. 15.30**

**Mødetid:** kl. 8.45

**Mødested:** Jernbaneplassen ved Invita Køkkener.

Få uforglemmelige oplevelser både på museet og i det omkringliggende landskab på Stevns Klint.

På udstillingen får vi den fantastiske fortælling om, hvorfor Stevns Klint i 2014 blev udnævnt til UNESCO verdensarv. Vi får indblik i Jordens historie, da en asteroide for 66 millioner år siden udslettede stort set alle dyrearter på Jorden, men som samtidig blev begyndelsen for vor tids dyre- og plantearter.

Omvisningen omhandler blandt andet udstillingens kernefortælling, arkitekturen og de naturskønne omgivelser, der vidner om menneskets udnyttelse af ressourcerne i den geologiske undergrund.

Efter rundvisningen serveres en sandwich i museets café.

Drikkevarer købes separat.

Der bliver også lidt tid til på egen hånd at gå på opdagelse i området.

**Pris:** 300 kr., som dækker bustransport, rundvisning og sandwich. Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gasværksvej 10 fra torsdag 29. februar kl. 13 til tirsdag 12. marts kl. 15.30.

**Maks.** 24 deltagere. Husk medlemskort.

**Turleder:** Ruth Jacobsen.

## Kridhvide heste og gyldne kareter

Rundvisning i De Kongelige Stalde  
samt kaffe/te og kage i Den Sorte Diamant  
Tirsdag 9. april kl. 14 - ca. 16

**Mødetid:** kl. 13.45

**Mødested:** De Kongelige Stalde, Christiansborg Ridebane 12.

Mellem marmorsøjlerne i den over 250 år gamle stald står Kongehusets prægtige heste og fornemme gallakareter.

Hør blandt andet om, hvordan Kongehuset bruger stalden i dag og om fortidens berømte Frederiksborgheste. Rundvisningen slutter i det enorme ridehus, som emmer af fortidens storhed.

Efter rundvisningen går vi til Den Sorte Diamant og nyder kaffe/te og kage.

**Pris:** 210 kr. som dækker rundvisning, entre og kaffe/te og kage.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gasværksvej 10 fra tirsdag 12. marts kl. 13 til torsdag 21. marts kl. 15.30.

**Maks.** 24 deltagere. Husk medlemskort.

**Turleder:** Hanne Koldkjær.



Foto: Thomas Rahbek

## Drømmen om et observatorium

### Omvisning på Observatoriet i Brorfelde

Onsdag 24. april kl. 10.30 – ca. 16.30

**Mødetid:** kl. 10.15

**Mødested:** Jernbanepladsen ved Invita Køkkener.

Der er en del trapper, så tag det med i betragtning inden køb af billetter.



Foto: Observatoriet

Tag med på en omvisning og hør historien om, hvorfor Københavns Universitet byggede et observatorium i Brorfelde og om hvilken slags forskning, der er bedrevet derude.

Oplev værkstedet, hvor der blev bygget kikkerter til eget brug og til hele verden. Få indblik i tankerne bag Kaj Gottlobs fantastiske arkitektur, mærk suset på toppen, når vi kigger i kuplerne og oplev Danmarks største stjernekamera, Discovery.

Måske får vi under besøget svar på, hvordan man får plads til at bygge et flere tons tungt teleskop, og hvad der gemmer sig i kuplerne på toppen af bakken. Efter rundvisningen kører vi til Café Mosten i Tølløse, hvor vi får en let servering inkl. et glas vin, øl eller vand, inden bussen transporterer os retur til Lyngby.

**Pris:** 300 kr., som dækker bustransport, rundvisning og servering.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gasværksvej 10 fra torsdag 4. april kl. 13 til torsdag 11. april kl. 15.30.

**Maks.** 29 deltagere. Husk medlemskort.

**Turleder:** Ruth Jacobsen.

## Værløse flyhistoriske hangar

### Hangar 2 i Værløse

Torsdag 2. maj kl. 10.15 – ca. 14

Mødetid: kl. 10.15

Mødested: Jernbaneplassen ved Invita Køkkener.

Kom med på en rundvisning med efterfølgende frokost på den tidligere flyvestation i Værløse.

Vi får en rundvisning på 1½ time på flymuseet i de nu historiske omgivelser, hvor medlemmer af den frivillige forening, der driver området, vil give os et indblik i de forskellige aktiviteter, der foregår i og omkring Hangar 2.

Der bliver blandt andet lejlighed til at besigtige de udstillede fly og helikoptere, der tidligere har været anvendt i det danske flyvevåben.

Efter rundvisningen bydes der på tre stykker smørrebrød samt en øl eller vand.

**Pris:** 250 kr. for bustransport, rundvisning og frokost.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gasværksvej 10 fra torsdag 18. april kl. 13 til torsdag 25. april kl. 15.30.

**Maks.** 23 deltagere. Husk medlemskort.

**Turleder:** Ruth Jacobsen.

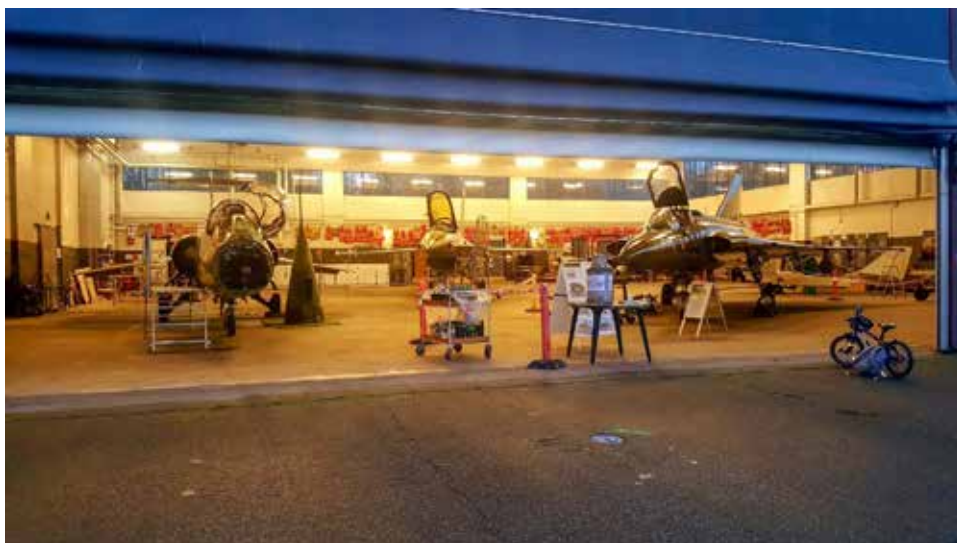


Foto: Hasse Grandal

Book  
en grundig  
synsprøve på  
[nytsyn.dk](http://nytsyn.dk)



FLEYE COPENHAGEN

LINDBERG<sup>COM</sup>

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](http://nytsyn.dk/virum)



**nyt syn.**

## Tur til Kjøge Mini-By med Rundvisning og frokost

**Torsdag 23. maj kl. 10.15 - ca. 16**

**Mødetid:** kl. 10

**Mødested:** Jernbaneplassen ved Invita Køkkener

Tag med på en spændende tur til Kjøge Mini-By, som ligger smukt nær skov og strand.

Foreningen bag minibyen blev stiftet i 1987, og hensigten var at opføre en historisk korrekt model af Køge by, som den så ud i 1865. Bygningerne er opført i størrelsesforholdet 1:10, og Køge Byhistorisk Arkiv har været behjælpelig med opbygningen med deres store samling af gamle tegninger, beskrivelser og fotografier af bygninger og gademiljøer. Alle bygninger er bygget af entusiastiske, frivillige pensionister, og mange af husene kan stadig ses i bybilledet.

Det første hus var færdigt i 1994, hvor minibyen åbnede for gæster med 14 byhuse, blandt andet Danmarks ældst bevarede by-bindingsværkshus fra 1527. Rundvisningen varer 75 minutter, hvorefter vi spiser frokost i Cafeen, som byder på to stk. luksusmørbrød, en øl/et glas vin eller sodavand samt kaffe.

Derefter kører vi tilbage til Lyngby, ankomst ca. kl. 16.

**Pris:** 250 kr., som dækker bustur, rundvisning, entre og frokost.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gasværksvej 10 fra tirsdag 7. maj kl. 13 til torsdag 16. maj kl. 15.30.

**Maks.** 28 deltagere. Husk medlemskort.

**Turleder:** Hanne Koldkjær.

## Besøg på den nye udstilling Home of Carlsberg Samt "Carlsberg – de gamle dage" og ølsmagning

**Mandag 10. juni kl. 13 - 16**

**Mødested:** Carlsberg, Gamle Carlsbergvej 11, 1799 København V

Et hjem fyldt med oplevelser.

Se, hør, duft og smag Carlsberg ved besøget på Home of Carlsberg. I bliver sluppet løs på egen hånd på en inspirerende, interaktiv udstilling, som udfolder historien om Carlsberg.

Efter et stykke tid venter en rundvisning på J.C. Jacobsens Gamle Carlsberg, hvor vi hører om grundlæggelsen af Carlsberg i 1847 gennem J.C.'s øjne, om J.C.'s vision for Carlsberg og hans gyldne ord. Vi ser nogle af de vigtigste Carlsberg-steder - den 165-årige kælder, Stjerneporten, Det Gamle Carlsberg Fyr, Carlsberg Laboratoriet og selvfølgelig de ældste bryggerbygninger.

Vi bliver tørstige af al den snak om øl, så efter rundvisningen byder vi på ølsmagning.

Slut eventuelt eftermiddagen med endnu et individuelt besøg i udstillingen.

**Pris:** 295 kr., inkl. indgang til udstillingen, rundvisning og ølsmagning.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gasværksvej 10 fra tirsdag 14. maj kl. 13 til tirsdag 28. maj kl. 15.30.

**Maks.** 29 deltagere. Husk medlemskort.

**Turleder:** Hanne Koldkjær.

## ARRANGEMENTER Februar -

Arrangement	Dag	Dato
Årsmøde	søndag	3. marts
Besøg i Østre Landsret	onsdag	6. marts
Stevns Klint Experience	torsdag	21. marts
De kongelige stalde	tirsdag	9. april
Observatoriet i Brorfelde	onsdag	24. april
Værløse flyhistoriske hangar	torsdag	2. maj
Kjøge Mini-By	torsdag	23. maj
Besøg på Home of Carlsberg	mandag	10. juni

**Arrangementerne er nært**

**Oplagstal:** 7300 eksemplarer

**Fotos:** Henning Andersen (hvor ikke andet er anført) og Ældre Sagens Billedbank

**Forsiden:** Rustenborg

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

Stof til bladet og evt. ændringer mailer til Kirsten Håkansson,

[kirstenhaakansson@hotmail.dk](mailto:kirstenhaakansson@hotmail.dk)



25 års erfaring

Gratis sikkerhedstjek

Gem denne annonce og få 10% rabat på alt låsarbejde

Nybro Låseservice v/Morten Jensen, Kongevejen 202, 2830 Virum  
Tlf. 4444 3433, mobil 2026 0786, [nybro@email.dk](mailto:nybro@email.dk), [www.nybrolaase.dk](http://www.nybrolaase.dk)



# EMENTER

## juni 2024

Mødetid	Mødested	Tilmelding
kl. 14	Fennebergsalen, Lyngby Bibliotek	
kl. 9	Østre Landsrets Plads 1, 21 50 Nordhavn	22.02.24
kl. 8.45	Jernbaneplassen ved Invita køkkener	29.02.24
kl. 13.45	Christiansborg Ridebane 12	12.03.24
kl. 10.15	Jernbaneplassen ved Invita køkkener	4.04.24
kl. 10.15	Jernbaneplassen ved Invita køkkener	18.04.24
kl. 10	Jernbaneplassen ved Invita køkkener	7.05.24
kl. 13	Gl. Carlsbergvej 11, 1799 København V	14.05.24

mere omtalt inde i bladet

**Ældre Sagens kontor**

**Gasværksvej 10**

**2800 Kgs. Lyngby**

**Åbningstid:**

mandag-torsdag kl. 13-15.30. Telefon 45 87 42 51

**e-mailadresse:** [aeldre.lyngby@mail.dk](mailto:aeldre.lyngby@mail.dk)

**Hjemmeside på Internettet:**

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

### Senior-Posten 2024-2025

Bladudgave	Deadline for stof	Fodpostmøde	Uddeles i
Nr. 2 - maj 2024	mandag 25. marts	7. maj	uge 19
Nr. 3 - august 2024	mandag 17. juni	6. august	uge 32
Nr. 4 - november 2024	mandag 30. sept.	5. november	uge 45
Nr. 1 - februar 2025	mandag 18. dec.	4. februar	uge 6

ANNONCE:

## Miljøprint tilbyder Ældre Sagens medlemmer gratis hjælp til computer og printer



Ældre Sagen og **Miljøprint** har indgået en aftale om at yde hjælp til medlemmerne i Lyngby-Taarbæk Kommune.

Hos **Miljøprint** kan man få hjælp til sin computer og printer, uden at det koster noget!

Hvis det ikke er 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 nyhedsbrev, så send os en mail på [nyhed@miljoprint.com](mailto:nyhed@miljoprint.com)

### **Vi har lavet en webshop med gratis levering til alle i Lyngby og nærområde.**

Det betyder, at i disse tider, 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.



**Miljøprint ApS** Sorgenfrigårdsvej 80 - 2800 Kgs. Lyngby

Tlf. 29 61 29 52 Email: [info@miljoprint.com](mailto:info@miljoprint.com)

Åbningstider: Hverdage kl. 10.00-17.30/Lørdag kl. 10.00-14.00

## GÅTURE

### Gå med ud at gå...

Om kun en måned er vinteren forbi. Lyset er ved at vende tilbage, og dagene er blevet længere. "Dvaletilstanden" er snart forbi, og så bliver det igen grønt omkring os. Men det opdager vi først, når vi bevæger os ud i naturen, og uanset vejret er det vigtigt at komme ud og få rørt sig. Vi går halvanden til to timer i 2 hold - det ene, motionisterne, er for dem, der ønsker at gå stærkt - det andet, moderaterne, er for dem, der undervejs også vil se sig lidt omkring. Der er ingen tilmelding. Sæt et kryds i kalenderen og mød op. Vi hverken krammer eller giver hånd og prøver at holde afstand. Er du syg eller utilpas, så bliv hjemme.

#### **Tirsdag 6., torsdag 8. og onsdag 14. februar kl. 10**

##### **Gæls Skov/Søllerød Sø/Søllerød Kirkeskov**

Mødested: P-plads over for Holte Station ved skovbrynet

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

#### **Tirsdag 20., torsdag 22. og onsdag 28. februar kl. 10**

##### **Jægersborg Dyrehave/Stampeskov/Strandmøllen/Mølleåen**

Mødested: P-plads ved Hjortekærlågen

Bus 182 eller 183 fra Lyngby Station til stoppested Lundtoftevej.

#### **Tirsdag 5., torsdag 7. og onsdag 13. marts kl. 10**

##### **Sandbjergstien/Egekrogen/Mølleåstien/Nærum Overdrev**

Mødested: Nærum Station

Bus 194 Lyngby Station, 195 fra Holte Station eller Nærumbanen.

#### **Tirsdag 19., torsdag 21. og onsdag 27. marts kl. 10**

##### **Ørholm/Ravnholm/Ravnebakken**

Mødested: Brede Station

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

#### **Tirsdag 2., torsdag 4. og onsdag 10. april kl. 10**

##### **Jægersborg Dyrehave/Fuglesangssøen**

Mødested: P-plads ved Fortunlågen

Bus 388 fra Lyngby Station til stoppested Ermelundsvej.

#### **Tirsdag 16., torsdag 18. og onsdag 24. april kl. 10**

##### **Lyngby Søpromenade/Sorgenfri Slotshave/Mølleåen**

Mødested: P-plads ved Sorgenfri Kirke

Bus 191 fra Lyngby Station eller S-tog til Sorgenfri Station.

#### **Tirsdag 30. april, torsdag 2. og onsdag 8. maj kl. 10**

##### **Vaserne/Furesøstien/Turistvej/Chr. Winthers Sti**

Mødested: P-plads ved Holte Station, søsiden

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

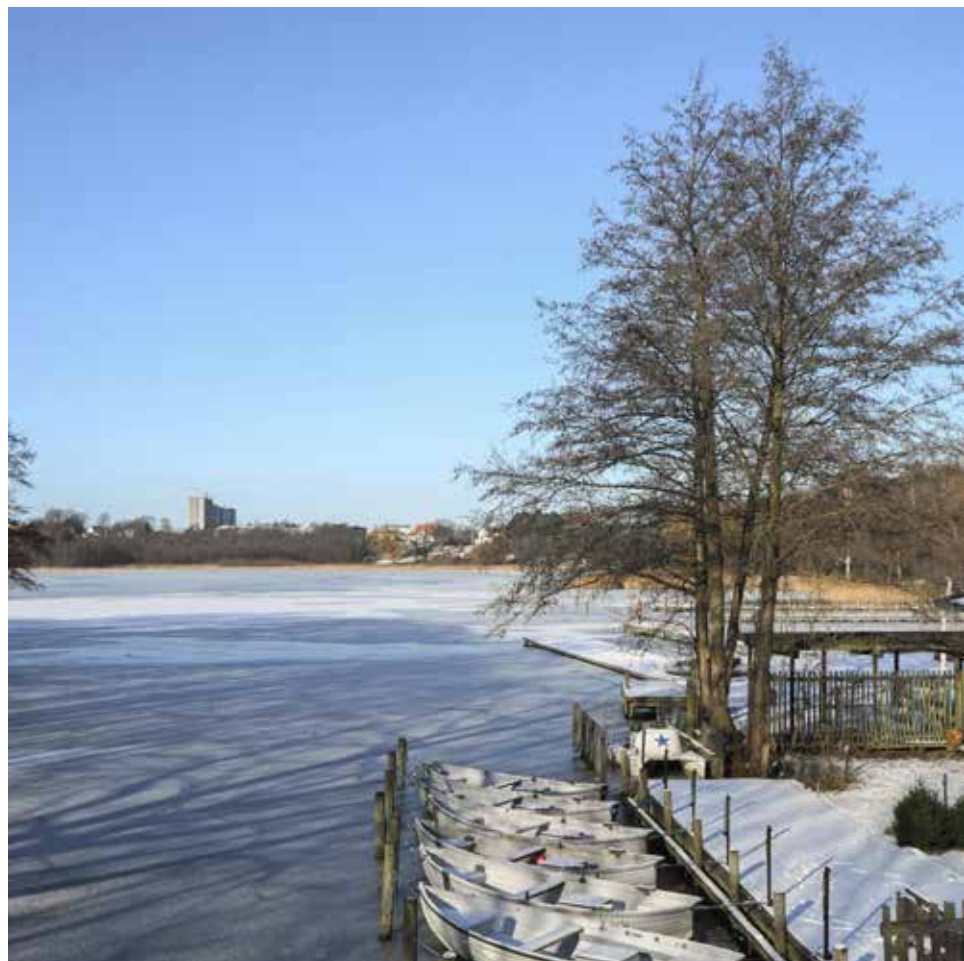
## Ud i det blå... og grønne

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 normalt foran Holte Station, skovsiden, kl. 10  
på følgende tirsdage:**

**12. marts (årets første heldagstur), 9. april og 7. maj.**

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



## Småture

Det går mod lysere tider. Februar måned er jo kort, selv med en skuddag, og snart er vi allerede fremme ved forårmånederne, hvor naturen lige så stille vågner på ny. Kom med ud og følg udviklingen på nærmeste hold. Den friske luft skader ingen, tværtimod. Vi går godt og vel en times tid i moderat tempo og uden alt for store stigninger. Der er ingen tilmelding, sæt et kryds i kalenderen, mød op og gå med. Vi giver ikke længere hånd, og føler man sig syg eller sløj, bliver man hjemme.

### **Torsdag 15. og onsdag 21. februar kl. 10**

#### **Borrebakkens Overdrev/Lyngby Parkkirkegård**

Mødested: Brede Station, P-plads ved Nationalmuseet

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

### **Torsdag 29. februar og onsdag 6. marts 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 14. og onsdag 20. marts kl. 10**

#### **Kikhanerenden/Nærum Gadekær**

Mødested: Nærum Station

Bus 194 fra Lyngby Station, 195 fra Holte Station eller Nærumbanen.

### **Onsdag 3. april kl. 10**

#### **Søllerød Kirkeskov**

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

Bus 193 fra Holte Station til stoppested Sydskrænten/Havarthigaarden.

### **Torsdag 11. og onsdag 17. april kl. 10**

#### **Nybrogård/Radiomarken/Lyngby Sø**

Mødested: P-plads bag Tyrolerhuset

Bus 191 fra Lyngby - eller Sorgenfri Station til stoppested Nybrogård.

### **Torsdag 25. april og onsdag 1. maj kl. 10**

#### **Frederiksdal Storskov**

Mødested: P-plads ved "Den gamle have"

Bus 191 fra Lyngby - eller Sorgenfri Station til stoppested Frederiksdal.

### **Onsdag 15. maj kl. 10**

#### **Vintappersøen/Mariebjerg Kirkegård**

Mødested: P-plads ved Kapellet. Indkørsel fra Nybrovej

Bus 184 fra Lyngby Station til stoppested Mariebjerg.

## En historie fra Lyngby-Taarbæk

### LYSTSTEDET "RUSTENBORGHUSET"

Af Henning

Den smukke ejendom "Rustenburg" på Rustenborgvej bliver i nær fremtid "hjem" for Ældre Sagen i Lyngby-Taarbæk, og vi skal dele ejendommen med institutionen "Rustenborghuset", hvis målgruppe også er kommunens ældre medborgere.

Det kunne måske være interessant at høre lidt af historien om bygningen - og den kommer så her:

Ejendommen blev opført omkring år 1700 af hofjunker Frederik Weiberg, der havde været kammertjener hos Kong Christian V. Weiberg nød kongens gunst og blev i en ung alder gesandt i Wien. Han boede i København, men måtte som skik var dengang for adlen også have et landligt tilflugtssted uden for byen, og han byggede Rustenburg på en brandtomt. En tilhørende avlsgård blev anlagt øst for kirken omtrent dér, hvor Lyngby Kirkestræde 10A ligger i dag.

Weiberg kaldte sit lyststed for Rustenburg, hvor "rust" betyder hvile eller fred. Ordet "rust" er af hollandsk oprindelse og knyttedes dengang til en ejendom i landlige omgivelser. Han brugte sjældent selv sit lyststed, da han jo i kraft af sit embede som gesandt ofte var udenlands (han døde i Wien i 1720).

Så Rustenburg blev lejet ud, og man ved, at den nederlandske minister i København havde sommerbolig på Rustenburg lige efter år 1700.

Ejendommen forblev i Weibergs slægt længe efter hans død, men skiftede ofte ejere i de næste hundrede år, og den ejedes blandt andet af slotsforvalteren på Sorgenfri, H.P. Schaumann. Fra 1885 ejedes Rustenburg af tømrermester J.C. Aller, der havde ejendommen til sin død i 1929

Rustenburg beskrives i det 19. århundrede som en firlænget gård med indkørsel fra Kongevejen. Af disse fire fløje er de to bevaret i dag: Den sydlige fløj, hvor vi skal bo, og den nordlige fløj, der ligger på den anden side af Rustenborgvej og i dag huser Frivillighuset.

Efter beskrivelserne var Rustenburg i sine velmagtsdage en statelig lystgård, og den købtes efter Allers død 1929 af Lyngby-Taarbæk Kommune.

Der har tidligere været bibliotek og kunstabibliotek i den største af bygningerne, og der har været børnebibliotek i en af sidebygningerne,

Ejendommen kaldes også "Gammel Rustenburg" for ikke at forveksle den med det nu nedrevne Hotel Rustenburg, der lå på Jernbanevej og kaldtes "Ny Rustenburg".

Som et kuriosum kan nævnes, at malerinden Marie Krøyer boede et par år på førstesalen i ejendommen. Marie var på det tidspunkt blevet skilt fra P.S. Krøyer og levede sammen med den svenske komponist, Hugo Alfvén, med hvem hun havde fået datteren Margita.

## Lyngby-Taarbæk i fortid

### ”RUSTENBORG”

og Andersen

Familien boede i vinterkolde Sverige, men af helbredsmæssige grunde måtte Marie rejse sydpå. Pengene rakte imidlertid kun til en rejse til Lyngby, som hun kendte gennem sine bekendte, ægteparret Schandorph, og hun flyttede i 1907 ind i en lille toværelses lejlighed på Gammel Rustenborg. I lejligheden boede også under trange forhold datteren Margita og en ”ung pige”.

Digteren Sophus Schandorph og hans hustru Ida boede sidst i 1890’erne på 1.salen i købmand Bugges nybyggede ejendom på hjørnet af Hovedgaden og Rustenborgvej (Hovedgaden 34 – bygningen står der endnu).

Billedet er fra 1894 og viser Rustenborg set fra havesiden.



I forgrunden til venstre ses en bro over den på det tidspunkt nyanlagte fæstningskanal.

Billedet er taget af den kendte Lyngby-fotograf A. Th. Collin. (Foto: Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv).

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



## FASTE AKTIVITETER

### Deltagelse i de faste aktiviteter forudsætter medlemskab af Ældre Sagen.

Oplysninger om og tilmelding til aktiviteterne kan ske ved henvendelse til kontaktpersonerne eller Ældre Sagens kontor, Gasværksvej 10, 45 87 42 51, mandag-torsdag kl. 13-15.30.

## 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. 13-15

Lørdag kl. 10-12.

Hele året, i skolesommerferien dog i begrænset omfang.

**Sted:** Lyngby Idrætsby.

Motionsbordtennis på mange niveauer, dog ikke begynderniveau.

(Begynderspil kan fås 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 kontaktperson.

**Kontaktpersoner:**

Søren Bak, 29 13 50 75,

[spbak2@hotmail.com](mailto:spbak2@hotmail.com)

Karen Kleinstrup, 53 76 77 13,

[karen.kleinstrup@gmail.com](mailto:karen.kleinstrup@gmail.com)

Gert Birkesø, 61 27 37 90,

[gertb2908@gmail.com](mailto:gertb2908@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](mailto: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](mailto:falkenstjerne@email.dk)

### Gymnastik Lyngby

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

**Sted:** Lyngby Stadionhal

**Kontaktperson:** Kirsten Nielsen.  
[grønnevej249@gmail.com](mailto:grønnevej249@gmail.com)

### Gymnastik Virum er flyttet til Lundtoftehallen

**Tid:** Torsdag kl. 9.30-10.30 (ny tid)

**Sted:** Lundtoftehallen, Ravnholmvej 11  
Se yderligere oplysninger under  
Information side 6.

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

# Kun for Ældre Sagen hos THIELE

## 10% rabat - også på tilbud

Hos Thiele får du altid 10% rabat - også på tilbud.  
Dog undtaget kontaktlinser og tilbud hvori  
der indgår to eller flere briller.

## Flerstyrkebriller med gratis læsebrille

Få en gratis læsebrille, værdi kr. 995  
ved køb af brillestel med mærkevare 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)

## Flerstyrkelinser til specialpris

Specialpris på deltidsbrug af flerstyrkekontaktlinser

## Mulighed for screening af aldersbetingede øjensygdomme

## Special seniorsynsprøve kr. 0,-

Se mere på [seniorsyn.dk](http://seniorsyn.dk)  
et samarbejde med Ældre Sagen

Betal evt.  
over 24 mdr.  
Udbetaling 0,-  
Gebyr 0,-  
Rente 0,-  
ÅOP 0,0%



KONGELIG HOFLEVERANDØR

# THIELE

LYNGBY HOVEDGADE 66 A TLF. 45 88 08 41  
LYNGBY STORCENTER TLF. 45 88 63 36

## Kegler

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

**Sted:** Lyngby Idrætsby

**Kontaktperson:** Inge Schou, Pedersen, 26 79 80 76,  
[ingeschou.pedersen@gmail.com](mailto:ingeschou.pedersen@gmail.com)

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

**Sted:** Lyngby Idrætsby

**Kontaktperson:** Kurt Dirach,  
28 56 68 44, [krydderi@youmail.dk](mailto:krydderi@youmail.dk)

## Krolf

**Tid:** Onsdag kl. 9.30-12

**Tid:** Torsdag kl. 9.30-12

Fra maj til udgangen af september  
**Sted:** Lyngby Idrætsby, store plæne ud mod Sorgenfrigårdsvej

**Kontaktperson:** Mogens Mattsson,  
50 40 79 58,  
[mogens-mattsson@hotmail.com](mailto:mogens-mattsson@hotmail.com)

## Petanque

**Tid:** Ugens første fire dage kl. 10-12 fra maj til september

**Sted:** Haven på Gasværksvej 10

**Kontaktperson:** Poul Jørgensen,  
45 87 66 20, [pjeng@webspeed.dk](mailto:pjeng@webspeed.dk)

## 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](mailto:selvtraening@ltk.dk)

## Senior Dans

**Tid:** Fredag kl. 12-14

**Sted:** LKI Lyngby, Carlshøjvej 2

Dans giver motion til hjerne, hjerte og humør.

Seniordans er for alle, og vi danser til dejlig musik.

Kom med eller uden en partner, der er ingen bænkevarmer i Seniordansen, så kom og vær med!

Ferie i uge 7.

**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.

## Stolegymnastik

**Tid:** Fredag kl. 10-11

**Sted:** LKI Lyngby, Carlshøjvej 2

Henvendelse fredag kl. 8-9 til

**Kontaktperson:** Karin Danielsen,  
61 66 92 69.

## Udendørsmotion for herrer

**Tid:** Tirsdage kl. 10-11

**Sted:** Græsplænen ved Nationalmuseet i Brede

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



**RANDI DAM**  
26 15 85 32

**MARIANNE HVID**  
28 70 38 78



frahjemtilhjem1@gmail.com

## FRA HJEM TIL HJEM - OMSORGSFULD FLYTTEHJÆLP

Står du foran en flytning til 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.
- Håndtering af de ejendele som du ønsker at skille dig af med samt eventuelt nyindkøb.
- 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 på plads i dit nye, hyggelige og personlige hjem.

Kontakt os gerne for et uforpligtende tilbud.

## FRISØR – ANNE-DORTHE

**Abcklip** er nu at finde i salonen på Baunehøj,

Bauneporten 20, 2800 Kongens Lyngby – efter aftale.

Om det er vask, klip, permanent, farve eller striber er du garanteret god service med et smil.

Du er velkommen til at bestille tid hos mig i salonen.



Mere end 30 års erfaring!

Med venlig hilsen  
**Din frisør – Anne-Dorthe**

**www.abcklip.dk • Mobil 30 70 01 69 • Mail: abc@abcklip.dk**

## HOBBY

### Fotoklubben

**Tid:** 3. onsdag i måneden kl. 13

**Sted:** Gasværksvej 10

For alle interesserede, øvede som begyndere. Hver måned kan der en indleveres maks. to fotos, format A4 eller mindre til en konkurrence.

#### **Konkurrence- og tekniske emner**

**21.februar:**

Aften / Natbilleder

Printerkalibrering (Steen A)

**20. marts:**

Aktion/fart

SoftProofing og HardProofing (Mogens)

**17. april:**

Fordele ved Lightroom

(Per K)

**15. maj:** Gimp og Rawtherap(Mogens).

**19.juni:** Sommertur.

### Fototure

**Onsdag 6. marts:**

Frederiksborg Slotshave.

**Onsdag 10. april:** Indre Nørrebro.

#### **Kontaktperson:**

Mogens Dam, 20 20 16 23,  
[mogensdam64@gmail.com](mailto:mogensdam64@gmail.com)



### Frimærkeklubben

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

**Sted:** Gasværksvej 10

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

#### **Kontaktpersoner:**

René Wejlemand, 42 95 12 62,  
[renewejlemand@gmail.com](mailto:renewejlemand@gmail.com)

### Syning

**Tid:** 1. onsdag i måneden og torsdag i ulige uger kl. 13-15.30

**Sted:** Gasværksvej 10



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:** 2. og 4. onsdag i måneden kl. 13-17

**Sted:** Gasværksvej 10

Se efterlysning af aktivitetsleder på side 5.

**Kontaktperson:** Henvendelse til kontoret, 45 87 42 51.

### Voksmaling

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

**Sted:** Gasværksvej10

#### **Kontaktperson:**

Marianne Bernhardt, 27 85 38 06.



## LITTERATUR

### Litteraturkreds 1

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

**Sted:** Gasværksvej 10

**Kontaktperson:** Gerda Larsen,  
40 38 64 54,  
[larsengerda1@gmail.com](mailto:larsengerda1@gmail.com)

### Litteraturkreds 3

**Tid:** 2. mandag i måneden  
kl. 10-12

**Sted:** Gasværksvej 10

Henvendelse til kontoret.

### Litteraturkreds 4

**Tid:** 3. tirsdag i måneden  
kl. 10-12

**Sted:** Gasværksvej 10

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)

### Latin-amerikansk musik

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

**Sted:** Hummeltofteskolens  
Musiklokale

**Kontaktperson:** Michael Madsen,  
20 44 77 98,  
[4m@pc.dk](mailto:4m@pc.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 ved tilmelding, men det forventes, at spillerne har et grundlæggende kendskab til bridge.

Midt på eftermiddagen serveres kaffe fra cafeteriet på Stadion.

Pris: cirka 200-300 kroner årligt.

### Kontaktperson:

Steen Grove-Rasmussen,  
22 82 93 04,

[groverasmussen@email.dk](mailto:groverasmussen@email.dk)

### L'hombre

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

**Sted:** Gasværksvej 10, 1. sal

Nye deltagere er meget velkomne.

### Kontaktpersoner:

Poul Jørgensen, 45 87 66 20,  
[pjeng@webspeed.dk](mailto:pjeng@webspeed.dk)

Kirsten Jacobsen, 40 19 61 07.

### Skak

**Tid:** Fredag kl. 9.30-12

**Sted:** Gasværksvej 10

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 fredag.

### 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

**Sted:** Gasværksvej 10

Nye deltagere er meget velkomne

### Kontaktpersoner:

Lene Jensen, 22 93 17 41,  
Sven Gillesberg, 25 85 20 05.

**SPROG** Sted: Gasværksvej 10

**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)

**Engelsk konversation**

Tid: Onsdag i ulige uger kl. 10-12

Kontaktperson:

Uffe Vagner Henriksen, 24 27 47 38,

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

**Engelsk konversation**

Tid: Onsdag i lige uger kl. 11-12.30

Kontaktperson: Lis Buchwald Olesen,

30 42 49 47, [lbomib1@gmail.com](mailto:lbomib1@gmail.com)

**Engelsk konversation**

Tid: Torsdag kl. 10.30-12

Kontaktperson: Ida Lise Jensen,

29 66 62 06, [idalise.j@gmail.com](mailto:idalise.j@gmail.com)

**Russisk**

Tid: Mandag

kl. 12.30-15

Kontaktperson:

Elena Sand, 33 15 41 24.

**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 kl. 10-12

Kontaktperson: Kirsten Svare,

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

**Fransk konversation**

Tid: Torsdag i ulige uger

kl. 10.30-12.30

Kontaktperson:

Marie-Francoise Ahrenkiel,

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

**Fransk konversation**

Tid: Tredje onsdag i måneden

kl. 13-15

Kontaktperson: Solveig Mølgaard,

61 65 61 89, [solmoe@gmail.com](mailto:solmoe@gmail.com)

**Tysk konversation**

Tid: Torsdag i lige uger

kl. 10-12

Kontaktperson:

Gerda de Blanck, 60 62 21 19.

**SADF**  
Sammenhængen af Danske Fodplejere

Behandling i hjemmet  
Akupunktur | Fodpleje | Smerteklinik

**Fodmanden**

Onlinebookning:  
[www.fodmanden.dk](http://www.fodmanden.dk)  
SMS: 42 437 537  
[info@fodmanden.dk](mailto:info@fodmanden.dk)



Afsender: Ældre Sagen, Gasværksvej 10, 2800 Kongens Lyngby

# Tid til Vintertrim



Vinteren er over os. Det er nu træer og buske skal trimmes og beskæres inden foråret. Måske står der et stort træ i haven, der skal fældes. Det er årstiden at gøre det på, da træerne står uden løv. Tagrenderne trænger måske også lige til et tjek og en rensning, hvis I ikke har nået det i efteråret.

TMT tilbyder løbende rengøring af jeres Hjem. Måske har I fået bevilget rengøring af kommunen, men synes ikke, det er tilstrækkeligt, da kan TMT tilbyde supplerende rengøring med fast medarbejder, fast ugedag og fast tidspunkt.

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](mailto:post@tmt.dk), så vil du blive kontaktet snarest.

Vi ønsker alle et godt Nytår.

---

# TMT.

---

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