

Ældre Sagen

Nyt fra lokalafdelingen i Lyngby-Taarbæk



Senior-Posten
Nr. 3 August 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

Senior-Postens redaktion



Kirsten Håkansson
ansvarshavende
redaktør

kirstenhaakansson@hotmail.dk



Poul Nielsen
redaktør



Henning Andersen
fotograf

Anne Verheij

John Andersson
annoncer,
janderss@kabelmail.dk

FORMANDEN SKRIVER

Kære medlemmer

Velkommen til en ny sæson med velkendte aktiviteter og nye arrangementer.

Flytningen fra Gasværksvej til Rustenborgvej er nu overstået

Det har været en stor omgang at planlægge og gennemføre flytningen, som er forløbet fint. Der skal lyde en stor tak til vores næstformand og flyttekoordinator for en kæmpe indsats og til de mange andre, som har hjulpet til.

Vi er blevet godt modtaget af de nuværende brugere af huset. Vi har haft mange gode drøftelser undervejs, og der er udvist stor åbenhed og fleksibilitet fra deres side for at kunne imødekomme vores ønsker.

Vi har fået gode lokaler til vores aktiviteter, og vi har samtidig fået mulighed for at gennemføre flere af vores arrangementer på den nye adresse.

Brug af caféen

Vi er ikke helt færdige med drøftelserne. Vi mangler en aftale om Ældre Sagens brug af husets café. I første omgang fortsætter vi traditionen med, at holdene selv sørger for kaffe m.v. I løbet af efteråret vil vi så spørge holdene, om de kunne have interesse i at overgå helt eller delvis til ydelser fra caféen.

På baggrund af svarene vil vi forsøge at få en aftale.

”Sambrugerråd”

Vi har også planer om at nedsætte et såkaldt ”Sambrugerråd”, hvor Ældre Sagen og foreningen Rustenborghuset kan drøfte eventuelle problemer, der vil kunne opstå i forbindelse med den fælles brug af huset.

Åbent hus

Vi markerer indflytningen i vores nye foreningslokaler med ”Åbent Hus” lørdag den 31. august mellem kl. 13 og 16. Jeg håber, vi ses.

Venlig hilsen

Poul Andersen



Flytning til Gammel Rustenborg
Åbent hus 13. juni



INFORMATIONER

Aktive Seniordage i Lyngby-Taarbæk

Ældre Sagen deltog den 7. juni i Aktive Seniordage 2024 i Lyngby Idrætsby. 35 stande og 3 store telte med foredragsaktiviteter på dagen og så et ugelangt program ugen efter, hvor vi blandt andet havde et velbesøgt Åbent Hus på Rustenborgvej og et biografarrangement.



Vi deltog forud også i tilrettelæggelsen sammen med Lyngby-Taarbæk Kommune og en række øvrige aktører.

Vores stand havde forskellige indslag omkring frivillige, besøgsvenner, skak, dans og socialhumanitært arbejde.

Dagen gik godt til trods for vejrliget. Det udfordrede også antallet af besøgende lidt. Men vi deltager helt sikkert også igen i 2025.

Bjarne Holm Marcussen.

Vi søger ny leder af besøgstjenesten

Som leder af besøgstjenesten modtager du henvendelse fra frivillige, som ønsker at blive besøgsven, og henvendelse fra borgere eller deres pårørende, der ønsker at kombinere besøgsven og besøgsmodtager. Din opgave er at kombinere besøgsven og besøgsmodtager, så begge har glæde af besøget.

Der er lidt administrativt arbejde med registrering af besøgsvennen.

Har opgaven din interesse, så kontakt Kate Lindahl, 22 64 95 92.

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 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, 1.sal på Gammel Rustenborg

Kom og besøg vores nye, hyggelige bibliotek. Vi har romaner og noveller, krimier og biografier. Desuden har vi et ganske lille udvalg af dvd'er.

Vi modtager desværre ikke mere bøger på engelsk eller nogen form for faglitteratur.

Kik ind en onsdag og tag et par bøger med, som du gerne vil bytte til nogle andre. Ud over de nævnte byttedage kan biblioteket ikke benyttes.

Kontaktperson: Bente Kure, 45 88 27 68.

Filmklub

Morgenbiografklubben starter i september, hvor vi glæder os til igen at byde indenfor i mørket til dejlige filmoplevelser den første torsdag i måneden.

Hold øje med hjemmesiden og fortæl gerne venner og bekendte om vores hyggelige klub.

Fodposter

Vil du være "Fodpost" og bringe Senior-Posten ud 4 gange om året, så skriv til fodpostlyngby@gmail.com

Frimærkeklubben vil gerne have flere medlemmer

Sidder der nogle frimærkesamlere ude omkring, som godt kunne tænke sig at dele deres viden med andre samlere eller måske vil donere deres samling, har vi en hyggelig klub her i Ældre Sagen.

Vi mødes torsdage i lige uger fra 13-ca. 16, hvor vi hygger os med en lille auktion, en god snak og ikke mindst kaffe og kage. Ved sæsonafslutningen, både forår og efterår, får vi en frokost med det hele.

Vi betaler 100 kr. halvårligt for at få det til at hænge sammen.

Kig ned i Gammel Rustenborg og få en kop kaffe og se, hvad vi laver, eller ring til klubbens kontaktpersoner, hvis du vil have mere information.

Kontaktpersoner: Erik Gade, 20 24 91 21, René Wejemand, 42 95 12 62.

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.

Tegne/akvarelhold - aktivitetsleder efterlyses

Til vores tegne/akvarelhold anden og fjerde onsdag i måneden kl. 13.30-17.30 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.

Gymnastik

Tilmelding til gymnastik i Lyngby Idrætsby, Hal 1, og Lundtoftehallen skal fremover ske på Ældre Sagens hjemmeside.

Alle tidligere deltagere er udmeldt og skal tilmelde sig igen.

Det kan dog først ske fra 10. august.

Vejledning

- Gå ind på hjemmesiden
<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek>
- Gå ind under "Arrangementer og aktiviteter" og find det arrangement, du vil tilmelde dig. Klik på "Læs mere".
- Klik på den røde knap med teksten "Tilmeld" (knappen vil kun være vist i den periode, hvor man kan tilmelde sig og kun så længe, der er ledige pladser.
- Indtast dit medlemsnummer.
Dit telefon-/mobilnummer og din e-mailadresse skal komme frem på skærmen. Du kan her redigere i dem. Hvis de ikke kommer frem, bør du indtaste dem, så vi har oplysningerne, hvis vi er nødt til at aflyse.
- Følg instruktionerne på skærmen.

Du vil modtage en e-mail med bekræftelse på tilmeldingen, hvis vi har din e-mailadresse. Tilmeldingen er for en hel sæson, fra primo september til ultimo april.

Har du problemer med hjemmesiden, så mød op på Ældre Sagens kontor, Rustenborgvej 1C, mandag den 12. eller tirsdag den 13. august fra kl. 13-15, hvor vi kan hjælpe dig. HUSK dit medlemsnummer.

Vi glæder os til at se både nye som tidligere motionister. Vi tilbyder sved på panden, god gymnastik, vægt og elastikøvelser, øvelser på gulv og afspænding. Medbring indesko, elastikker og vægte samt liggeunderlag til gulvøvelser. Første træningsdag er mandag den 2. og torsdag den 5. september. Hvis du tilmelder dig både mandage og torsdage, forventer vi, at du møder op begge dage. Der er altid instruktører til stede.

Kontaktperson: Kate Mau, km.au.paving@gmail.com

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. Det koster 50 kr. i transport. Hjælperen har Id-kort fra Ældre Sagen med.

IT Café

Tid: Tirsdage kl. 13-15, første gang efter ferien 6. august

Sted: Annekset, Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C

Vi er tilbage efter ferie og holder til i Annekset, der har indgang i hjørnet til venstre for huset, og der er ingen trapper.

Kontaktperson: Ingrid Christoffersen, 29 60 08 26.

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

Vejledning

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



Juridisk vejledning. Advokat Eva Meiling har træffetid den første og tredje mandag i hver måned kl. 13-14.30.

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



Økonomisk vejledning inkl. pension. Økonom Peter Nielsen har træffetid den første onsdag 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.

Grundlagt 1933 - 3. generation

Sørup Begravelser

Personlig og professionel rådgivning
Træffes døgnet rundt Tlf. **45 87 12 35**

**Gasværksvej 12
2800 Kgs. Lyngby**

Aftaler træffes
gerne i deres
eget hjem



Carsten Christensen

Finn Christensen

Kenneth Sørup
Indehaver

voresbedemand.dk

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

Speciel seniorsynsprøve kr. 0,-

Se mere på 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

Invitation til Åbent Hus i Ældre Sagen

**Lørdag den 31. august mellem kl. 13 og 16
i haven bag Rustenborgvej 1C**



- ◆ **Kom til hyggeligt samvær med andre medlemmer**
- ◆ **Grillmesteren er klar med pølser og andet godt**
- ◆ **Der serveres også fadøl, vin og kaffe**
- ◆ **Hyggepianisten sørger for lidt god musik**
- ◆ **Kom indenfor i huset og se vores nye lokaler**

**Vi glæder os til at se jer
På gensyn!
Bestyrelsen**

ARRANGEMENTER

Besøg på Skibsklarerergården og Naverhulen i Helsingør

Torsdag 12. september kl. 9-16.30

Mødetid: Kl. 8.45

Mødested: JKE Design, Jernbaneplassen 1C.

Kom med til en dag i Helsingør, hvor vi først besøger Danmarks bedst bevarede købmands- og skibsklarerergård fra Sundtoldstiden og derefter Naverhulen, hvor vi spiser frokost og slutter besøget med kaffe og kage, inden bussen kører retur til Lyngby.

Skibsklarerergården står så godt som uforandret siden 1780'erne. Vi besøger butiksløket, skipperstuen og den fornemme skibsklarererbolig og får hele historien om livet i huset og arbejdet med at indkassere told for skibenes last. Derefter går vi den korte tur til Naverhulen.

Efter frokosten i den gamle, restaurerede navergård fra 1647 får vi fortællingen om Naverbevægelsen, Naverklubbens historie og ser på de bevarede rariteter, alt sammen fortalt med humor og krydret med små anekdoter.

Pris: 350 kr. for bustur, rundvisning og entréudgifter samt frokost (drikkevarer for egen regning) og kaffe/ kage. Vær opmærksom på, at stedet udelukkende modtager kontanter. Vi forventer, at bussen returnerer kl. 15.45.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1c fra torsdag 29. august kl. 13 til torsdag 5. september kl. 15.30.

Maks. 25 deltagere. Husk medlemskort.

Turledere: Ruth Jacobsen og Jørgen Laursen.



Foto: Daniel Rasmussen, Museerne Helsingør

Rundvisning på Rudolf Tegnernes Museum

Fredag 20. september kl. 10-ca. 17.15

Mødetid: kl. 10

Mødested: JKE Design, Jernbaneplassen 1C.

Kom med på 50 minutters spændende omvisning på Rudolf Tegnernes museum i Dronningmølle.

Det ligger i det særprægede lyngklædte naturområde, som kaldes Rusland, og som rummer mange af Rudolf Tegnernes skulpturer.



Foto: Rudolf Tegnernes Museum

Der er tre særudstillinger:

”Momentary Monumentality” af Kevin Francis Gray (Skulptur)

”The Eternal” af Morten Schelde (tegninger)

”Af kød og æter” Lydværk i skulpturparken af Ditte Rønn.

Efterfølgende er der en sandwich med laks eller Serano skinke og en kop kaffe på Sørens Cafe på museet.

Pris: 250 kr. for bustransport, rundvisning, frokost og kaffe. Drikkevarer er for egen regning.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C fra tirsdag 10. september kl.13 til onsdag 18. september kl.15.30.

Maks. 38 deltagere. Husk medlemskort.

Turledere: Kirsten Fossing og Hanne Koldkjær.

Rundvisning på Københavns skomuseum

Tirsdag 24. september kl. 11-ca. 13.30

Mødetid: kl. 10.45

Mødested: Vespervej 40, 2900 Hellerup.



Foto: Skomuseet

Museet er oprettet i 1934 og tilhører Københavns Skomagerlaug, der blev stiftet i 1509.

Samlingen omfatter et skoværksted fra ca. 1890, en københavnsk skofabrik fra 1950 til 1970, vist ved plancher, samt afdelinger med træsko gennem tiden, ortopædiske sko, historiske sko, kongelige sko, balletsko, Bamses støvler og sko efter afdøde personer, f.eks. Niels Bohr, Mærsk Mc-Kinney Møller og Lauritz Melchior.

Der er udstillingssko fra Verdensudstillingen 1889, svendepøver og i det hele taget sko, værktøj og maskiner gennem tiden.

Undervejs bliver der fortalt spændende historier og anekdoter.

Rundvisningen varer ca. to timer, og efterfølgende bliver der serveret kaffe / te.

Pris: 50 kr. for rundvisning og kaffe/te.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C fra torsdag 5. september kl. 13 til fredag 20. september kl. 15.30.

Maks. 19 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Kirsten Fossing.

Besøg hos glaspuster Anders Raad

Torsdag: 3. oktober kl. 11- ca. 13

Mødetid: kl. 10.55

Mødested: Ridebanevej 12, 2920 Charlottenlund.

Anders Raad har over 30 års erfaring med produktudvikling og glasfremstilling samt industriel produktion og design.

Siden 1999 har han haft eget glasværksted, beliggende under den gamle trætribune ved Charlottenlunds Travbane, hvor han gennem årene har udviklet mange flotte glasprodukter inden for brugskunst og unika.

Han har deltaget i en lang række udstillinger og modtaget priser, blandt andet Håndfuglen (Danske Kunsthåndværkere) i 2011 for bedste unika og Sølvmedaljen, den højeste anerkendelse man kan opnå med Kunsthåndværkerprisen af 1879.

Anders vil fortælle om det fantastiske materiale glas, når det er varmt og blødt, og fascinationen af tempoet og forvandlingen og om sine mange projekter blandt andet med Kongehuset.

Pris: 110 kr. for rundvisning, besøg i butikken og et glas vin.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C fra mandag 23. september kl. 13 til onsdag 2. oktober kl. 15.30.

Maks. 29 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Kirsten Fossing.



Foto: Henning Andersen

Rundvisning på Enigma Museum for post, tele og kommunikation

Torsdag 10. oktober kl. 11-13.30

Mødested: Enigma, Øster Alle 3, 2100 København Ø. Tag metroen til Trianglen.

Enigma er et moderne museum, der gør udstillingen levende og interaktiv. Udstillingerne skifter, og vi har disse to udstillinger i udsigt:



Foto: Enigma

"Kommunikation i krise – om fake news og hemmelige beskeder":

I vores færden på nettet konfronteres vi dagligt med nye historier om mennesker og mekanismer, der truer os som samfund og individer. Men har det altid været sådan?

"Ideer der forbinder os: "Kommunikations- og mediehistorien er fuld af gode ideer. Små påfund, store drømme og leg med ny teknologi er blevet til utrolige opfindelser.

Efter rundvisningen spiser vi frokost på Brasserie Post, hvor vi nyder en anretning med en øl/vand/et glas vin samt kaffe og sødt.

Pris: 400 kr. for entre til udstillingen, rundvisning og frokost.

Billetter købes på vores hjemmesiden eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra tirsdag 17. september kl. 13 til torsdag 26. september kl. 15.30.

Maks. 19 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Hanne Koldkjær.

Rundvisning på Classic Car House

Onsdag 6. november kl. 13.30- ca.16.30

Mødested: Classic Car House, Kongevejen 75-89, 2800 Kgs. Lyngby.

Classic Car House er et nyt, inspirerende oplevelsesunivers, som blandt andet indeholder bilmuseum, bilhotel, bilværksted, bilhandel og Willys Bistro.

På rundvisningen koncentrerer vi os om bilmuseet med op til 300 klassiske biler. Vi dykker ned i de spændende historier og får en guidet tur, hvor vi kan opleve Le Mans gennem 100 år, se en svævende 2CV og meget andet.

Vi slutter med kaffe/te og kage i Willys Bistro.

Pris: 275 kr., som dækker rundvisning, entre og kaffe/te og kage.

Billetter købes på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C tirsdag 22. oktober kl. 13 til torsdag 31. oktober kl. 15.30.

Maks. 24 deltagere. Husk medlemskort.

Turleder: Hanne Koldkjær.

MEDLEMSMØDE

Nyheder fra hele verden

Mød korrespondent Jesper Steinmetz

lørdag 28. september kl. 14 - ca. 16.30

Mødested: Fennebergsalen, Lyngby Bibliotek, Lyngby Hovedgade 28



Foto: Thomas Wilmann, TV 2

Jesper Steinmetz har været journalist i 29 år. Først som politisk reporter på Jyllands-Posten, derefter på TV Avisens Christiansborg-redaktion og siden 2001 ansat på TV 2 Nyhederne. Gennem sin tid som nyhedsvært har han opnået stor erfaring med skarpe interviews og levende debatter. Han blev kåret som den bedste mandlige tv-vært i Danmark i 2007 og som årets tv-vært i 2009.

De seneste år har han været både USA- og Europa-korrespondent og har blandt andet har skrevet bogen "Live fra Amerika", der zoomer ind på hans erfaringer fra det udenlandske korrespondentliv i USA.

I pausen serverer vi et glas vin og andet godt

Medlemsmøderne er gratis, og der er 100 pladser, der fordeles efter "Først til mølle-princippet".

Billetter "købes" på vores hjemmeside eller ved personligt fremmøde på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1C fra mandag 2. september kl. 13 til torsdag 12. september kl. 15.30. Husk medlemskort.

Maks. 100 deltagere.

Turleder: Hanne Koldkjær.

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



ARRANGERET August-november

Arrangement	Dag	Dato
Skibsklarerergården og Naverhulen i Helsingør	Torsdag	12. september
Rundvisning på Rudolf Tegnens Museum	Fredag	20. september
Rundvisning på Københavns skomuseum	Tirsdag	24. september
Medlemsmøde med Jesper Steinmetz	Lørdag	28. september
Besøg hos glaspuster Anders Raad	Torsdag	3. oktober
Rundvisning på Enigma	Torsdag	10. oktober
Rundvisning på Classic Car House	Onsdag	6. november

Arrangementerne er nærmere beskrevet i bladet

Oplagstal: 7500 eksemplarer

Fotos: Henning Andersen (hvor ikke andet er anført)

Forsiden: Gammel Rustenborg

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

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

kirstenhaakansson@hotmail.dk



Annekslokalet på Gammel Rustenborg

EMENTER

ember 2024

Mødetid	Mødested	Tilmelding
kl. 8.45	JKE Design, Jernbaneplassen 1 C	29.08.24
kl. 10	JKE Design, Jernbaneplassen 1 C	10.09.24
kl. 10.45	Vespervej 40, 2900 Hellerup	5.09.24
kl. 14	Fennebergsalen, Lyngby Bibliotek	2.09.24
kl. 10.55	Ridebanevej 12, 2920 Charlottenlund	23.09.24
kl. 11	Enigma, Øster Alle 3, 2100 København Ø	17.09.24
kl. 13.30	Kongevejen 75-89. Kgs. Lyngby	22.10.24

mere omtalt inde i bladet

**Ældre Sagens kontor, Gammel Rustenborg
Rustenborgvej 1C, 2800 Kgs. Lyngby**
Åbningstid: mandag-torsdag kl. 13-15.30. Telefon 45 87 42 51
e-mailadresse: aeldre.lyngby@mail.dk
Hjemmeside på Internettet:
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lyngby-taarbaek

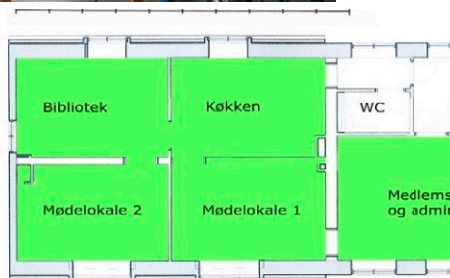
Senior-Posten 2024-2025

Bladudgave	Deadline for stof	Fodpostmøde	Uddeles i
Nr. 4 - november 2024	mandag 30. sept.	5. november	uge 45
Nr. 1 - februar 2025	mandag 18. dec.	4. februar	uge 6
Nr. 2 - maj 2025	mandag 31.marts	6. maj	uge 19
Nr. 3 - august 2025	Mandag 16. juni	5. august	Uge 32

De nye lokaler på 1. sal p



Kontoret



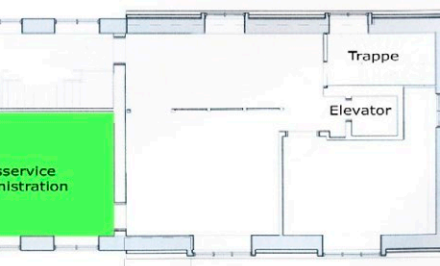
Mødelokale 1



på Gammel Rustenborg



Biblioteket



Mødelokale 2





 **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

GÅTURE

Gå med ud at gå...

Det varer ikke længe før vi kan sige: "Det var den sommer". Efteråret venter, men det kan også blive en dejlig tid, og på et tidspunkt eksploderer farverne rundt omkring os. Kom ud, nyd det, få kondien forbedret og du får det bedre og kommer i godt humør. 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, men uden hund. Vi hverken krammer eller giver hånd, prøver at holde afstand. Er du syg eller utilpas, så bliv hjemme.

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

Gentofte Sø/Brobæk Mose/Nymose

Mødested: P-plads over for Gentofte Kirke

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

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

Rude Skov vest

Mødested: P-plads ved Holtehallerne

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

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

Hørsholm Slotshave/Arboretet/Folehave

Mødested: P-plads ud for Hørsholm Kirke

Bus 354 fra Holte Station til stoppested Hovedgaden.

Tirsdag 17., torsdag 19. og onsdag 25. september kl. 10

Kikhanerenden/Grisestien

Mødested: Nærum Station

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

Tirsdag 1., torsdag 3 og onsdag 9. oktober kl. 10

Trørød Skov/Maglemosen

Mødested: P-plads ved Brugsen, Trørød Torv

Bus 193 eller 195 fra Holte Station til stoppested Trørød Torv.

Tirsdag 15., torsdag 17. og onsdag 23. oktober kl. 10

Frederiksdal Storskov/Bøndernes Hegn/Store Hareskov

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

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

Tirsdag 29., torsdag 31. oktober og onsdag 6. november kl. 10

Rygård Overdrev/Høje Sandbjerg/Rude Skov

Mødested: P-plads ved Øverødvej/Naturstien - 200 m efter Havarthigaarden

Bus 193 fra Holte Station til stoppested Sydskrænten/Havarthigaarden.

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:

27. august, 24. september og 22. oktober.

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



Line Rasmussen

Eksameneret 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 675 kr. for en times behandling.

Velkommen – jeg glæder mig til at hjælpe dig!

Småture

Sommeren går på hæld og efteråret venter. Det kan godt blive en dejlig tid, hvor skønne efterårsfarver venter os. Kom nu med ud og og nyd naturen. Det er påklædningen, ikke vejret, der er noget i vejen med. 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, men uden hund. Vi giver ikke længere hånd, og føler man sig syg eller sløj, bliver man hjemme.

Torsdag 1. og onsdag 7. august kl. 10

Jægersborg Strandhave

Mødested: P-plads ved Springforbi Porten, Strandvejen 819

Bus 388 fra Lyngby Station til stoppested Ved 13 km Stenen.

Torsdag 15. og onsdag 21. august kl. 10

Egekrogen/Åkandemosen

Mødested: Nærum Station

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

Torsdag 29. august og onsdag 4. september kl. 10

Lyngby Åmose/Lyngby Sø

Mødested: P-plads ved Sorgenfri Kirke

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

Torsdag 12. og onsdag 18. september kl. 10

Jægersborg Hegn/Bøllemosen

Mødested: P-plads på skovsiden af Skodsborg Station

Bus 40E fra Lyngby Station til Skodsborg Station.

Torsdag 26. september og onsdag 2. oktober kl. 10

Ermelundsstien/Tordals Mose/Hvidegårdens Gravhøje

Mødested: Hjørnet af Klampenborgvej/Firskovvej

Bus 183, 190 eller 388 fra Lyngby Station til stoppested Firskovvej.

Torsdag 10. og onsdag 16. oktober kl. 10

Jægersborg Dyrehave/Fuglesangssøen

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

Bus 388 fra Lyngby Station til stoppested Rødeport.

Torsdag 24. og onsdag 30. oktober kl. 10

Kollelev Mose/Geels Skov

Mødested: Virum station

Bus 190 fra Lyngby Station eller S-tog.

Torsdag 7. og onsdag 13. november kl. 10

Sorgenfri Slotshave/Norske Skov/Søpromenaden

Mødested: Områdecener Møllebo, Lyngby Hovedgade 1

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



Behandling i hjemmet
Akupunktur | Fodpleje | Smerteklinik

Fodmanden

Onlinebooking:
www.fodmanden.dk
SMS: 42 437 537
info@fodmanden.dk



Book
en grundig
synsprøve på
nytsyn.dk



FLEEY COPENHAGEN

LINDBERG^{COM}

TOM FORD

Din lokale optiker i Virum

Hos Nyt Syn Holms Optik får du altid den bedste service, grundige synsprøver og synsløsninger i topkvalitet. Vi er specialister i ZEISS-glas og benytter altid det nyeste måleudstyr fra ZEISS. Butikken er fyldt med smarte brillestel i høj kvalitet, og vi kan tilpasse alle typer bløde kontaktlinser. Vi glæder os til at se dig i butikken.

Nyt Syn Holms Optik
Geels Plads 16, 2830 Virum
45 85 27 85, nytsyn.dk/virum



nyt syn.

FASTE AKTIVITETER

Deltagelse forudsætter medlemskab af Ældre Sagen

Oplysninger om og tilmelding til aktiviteterne kan ske ved henvendelse til Kontaktpersonerne eller til Ældre Sagens kontor på Gammel Rustenborg, Rustenborgvej 1 C, Kgs. Lyngby, 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). 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

Karen Kleinstrup, 53 76 77 13,

karen.kleinstrup@gmail.com

Gert Birkesø, 61 27 37 90,

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

Cykelpiger Lyngby

Tid: Mandag kl. 9-12 Alle uger

Sted: På hjørnet af Klampenborgvej og Firkovvej. 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. 9.30-10.30 (ny tid)

Sted: Lundtoftehallen, Ravnholmvej 11

Kontaktperson: Ole Thomsen,
gymnastiklundtofte@gmail.com

Kegler

Tid: Onsdag kl. 9-12

Sted: Lyngby Idrætsby

Kontaktperson: Inge SchouPedersen,
26 79 80 76,

ingeschou.pedersen@gmail.com

Tid: Fredag kl. 9-12

Sted: Lyngby Idrætsby

Kontaktperson: Kurt Dirach,
28 56 68 44, krydderi@youmail.dk

ANNOUNCE:

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

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

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

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

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

Senior Dans

Tid: Fredag kl. 12-14

Sted: LKI Lyngby, Carlshøjvej 2

Sæson fra fredag 13. september til 28. marts 2025

Ferie i uge 42 og i uge 7

De første par gange er prøvetimer.

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 bænkevarmere i Seniordansen, så kom og vær med!

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.

FRISØR – ANNE-DORTHE

Abcklip er nu at finde i salonen på Baunehøj,
Baunehøjporten 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

Kontakt os
gerne for et
uforpligtende
tilbud



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.

HOBBY

Fotoklubben

Tid: Tredje onsdag i måneden
kl. 13.30-16.30

Sted: Gammel Rustenborg

21. aug.: Ordinært møde
Konkurrence: Billeder fra sommer-
udflugten/sommerferie billeder
Teknisk emne: Fil formater og
størrelse på billeder (Mogens)

18. sep.: Ordinært møde
Konkurrence: "Frit emne" optagelsen
må max være en mdr. gammel.

Teknisk emne: "Fotografi / Maleri. Den
gensidige inspiration, påvirkning og
brug". (Henrik & Lene H)

16. okt.: Ordinært møde
Konkurrence: Frodig (hed)
Teknisk emne: NL. filter. Dag til nat
fotografering (Sparre)

20. nov.: Ordinært møde
Konkurrence: Voldsom
Teknisk emne: Hvorfor har du netop
valgt dit fotografiapparat? (Alle)

18. dec.: Ordinært møde
Konkurrence: "Landskab"
Julefrokost.

Foto ture

Onsdag 11. sep. til Gilleleje

Onsdag 3. okt. til Dragør

Onsdag 6. nov. til Helsingør

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
affholdes auktioner.

Kontaktpersoner:

René Wejlemand, 42 95 12 62,
renewejlemand@gmail.com

Herreværelset

Tid: Udvalgte fredage kl. 12-15

Sted: Kongevejen 120

Mødedage: 30. aug., 27. sept.,
25. okt., 29. nov., 12. dec.

Hvis du ønsker smørrebrød, skal du
tilmelde dig senest tirsdagen før
inden kl. 8.

**Tilmelding kun med sms
på 28 15 39 02**

med oplysning om navn

Kontaktperson: Jan Wohlert,

Syning

Tid: Første onsdag i måneden og
torsdag i ulige uger kl. 13.30-16.30

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. 13.30-17.30

Sted: Gammel Rustenborg

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: Gammel Rustenborg

Kontaktperson: Marianne Bernhardt,
marianne18@live.dk

LITTERATUR

Litteraturkreds 1

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

Sted: Gammel Rustenborg

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

Litteraturkreds 3

Tid: 2. mandag i måneden
kl. 10-12

Sted: Gammel Rustenborg
Henvendelse til kontoret.

Litteraturkreds 4

Tid: 3. tirsdag i måneden
kl. 10-12

Sted: Gammel Rustenborg
Henvendelse til kontoret.

MUSIK

Jazz

Tid: Tirsdag kl. 19-21.45

Sted: Hummeltofteskolens
musiklokale

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

Latin-amerikansk musik

Tid: Tirsdag kl. 16-19

Sted: Hummeltofteskolens
Musiklokale

Kontaktperson: Michael Madsen,
20 44 77 98,
4m@pc.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:

Steen Grove-Rasmussen,
22 82 93 04,
groverasmussen@email.dk

L'hombre

Tid: Mandag kl. 9.30-12.30

Sted: Gammel Rustenborg

Nye deltagere er meget velkomne.

Kontaktpersoner:

Poul Jørgensen, 45 87 66 20,
pjeng@webspeed.dk
Kirsten Jacobsen, 40 19 61 07.

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 fredag.

Kontaktperson:

Peter Christian Linde, 21 79 12 23,
peter@brede.dk
Allan Keller, 61 46 36 88.

Whist

Tid: Fredag kl. 13.30-16

Sted: Gammel Rustenborg

Nye deltagere er meget velkomne

Kontaktpersoner:

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

Engelsk konversation

Tid: Mandag i lige uger kl. 13-15

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

Engelsk konversation

Tid: Onsdag i ulige uger kl. 10-12

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

Engelsk konversation

Tid: Onsdag i lige uger kl. 11-12.30

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

Engelsk konversation

Tid: Torsdag kl. 10.30-12

Kontaktperson: Ida Lise Jensen,
29 66 62 06, 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

Tid: Fredage i lige uger kl. 10-12

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

Fransk konversation

Tid: Torsdag i ulige uger
kl. 10.30-12.30

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

Fransk konversation

Tid: Tredje onsdag i måneden
kl. 13-15

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

Tysk konversation

Tid: Torsdag i lige uger
kl. 10-12

Kontaktperson:
Gerda de Blanck, 60 62 21 19.



Foto: Peter Linde: Skak i de nye omgivelser i Annekset på Gammel Rustenborg



Afsender: Ældre Sagen, Gasværksvej 10, 2800 Kongens Lyngby

Tid til Sommertrim



Sommeren går snart på hæld. Det er nu, husets træværk efterses og træbeskyttes, haven skal trimmes, tagrender skal tjekkes, og belægninger skal vaskes og evt. imprægneres.



Gør man forberedelserne i god tid, så når man det hele, inden efteråret kommer med regn, blæst og slud. Så kan man med god samvittighed rykke indenfor og nyde pejsens buldren uden dårlig samvittighed.

TMT har i 21 år serviceret vores seniorer i Det Grønne Område. Få lagt en plan for pasning af hus og have, som passer ind i netop dit/jeres behov.

Send en mail til post@tmt.dk, så vil du blive kontaktet snarest.

TMT.

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