

LYNGBY-TAARBÆK AVIS

Virum Sorgenfri Avis Virum – Sorgenfri – Lyngby – Lundtofte – Taarbæk & omegn

Nr. 7 - 16./17.april 2026 - 9. Årgang - GRATIS men tilskud modtages gerne på MP: 52 50 99



 Sorgenfri Torv 14
2830 Virum
Tlf. 42 90 88 99
Åbent alle dage:
11.00-21.00
www.latre.dk
VIETNAMESISK TAKEAWAY

TMT®
Rengøringservice, haveservice
ejendomsservice.
Gå ind på TMT.dk og bestil tilbud.

 
premierskilte.dk

Få en tryk og mindeværdig afsked.
Ring til Hjertebegravelse
Tlf: 72 24 72 00

 **Hjertebegravelse**

DP Autoteknik 
Dit lokale værksted
Virumgårdsvej 5 - 2830 Virum
45 85 06 09


VIRUM
ÅBENT ALLE DAGE 8-20
Tlf: 45 95 09 99



**MENYs
KØKKEN**

anbefaler
↙

DANSK KØDKVÆG



Dansk Kødkvæg er kvalitetskød fra klassiske kvægracer. Dyrene vokser op i løsdrift hos dedikerede, danske landmænd, og resultatet er dejligt, mørt kød med en delikat og mild smag.

Geels Plads 14, 2830 Virum



Hans-Jørgen Bundgaard.

Foråret er så småt begyndt at røre på sig. Fra skovbunden pibler de første spæde, lysegrønne skud frem, og man fornemmer, hvordan naturen står på tærsklen til at springe ud i fuldt flor. Der mangler stadig lidt varme, før vi for alvor kan pakke overtøjet væk og finde T-shirten frem – men forventningens glæde er allerede til at tage og føle på.

På avisen mærker vi også en form for forår. Efter at vi er begyndt at dække hele kommunen, har modtagelsen været overvældende positiv. Vi havde ærligt talt en bekymring for, om vi var for lokalt forankrede i Virum og Sorgenfri, men den bekymring er blevet gjort til skamme. Vores indbakke er fyldt med historier, idéer og input fra hele kommunen, og online kan vi heldigvis dele meget af det. I den trykte avis må vi dog stadig træffe svære valg – pladsen og økonomien sætter sine naturlige grænser.

Avisen er drevet udelukkende af frivillige kræfter, og det er vi stolte af. Men selv uden lønudgifter er der

mange omkostninger forbundet med at udgive en avis. Derfor skylder vi en stor tak til vores sponsorer og annoncører, som gør det muligt for os at fortsætte med at levere en fri og uafhængig avis – både på tryk hver 14. dag og online hver eneste dag.

Samtidig er vi inde i en rigtig god udvikling. Den seneste tid har vi fået flere nye frivillige med ombord, som hver især bidrager med deres egne perspektiver og specialområder. Henriette deler tanker og oplevelser fra hverdagen, Jeanette holder øje med de politiske dagsordener online, Jens Ulf dykker ned i historien – især med fokus på Lyngby og Virum under besættelsen – og Anders bidrager med analyser og refleksioner over aktuelle emner. Bjørn bevæger sig rundt med kameraet og dokumenterer byen, også når hverdagen viser sig fra sin mere alvorlige side med brande og ulykker.

I de kommende numre vil vi præsentere både nye og erfarne kræfter bag avisen – og forhåbentlig inspirere endnu flere til at være med.



At vi kan dække så bredt, skyldes ikke mindst, at vi alle har en stærk tilknytning til Lyngby-Taarbæk Kommune. De fleste af os har boet her i mange år, kender området indgående og brænder for at fortælle både de aktuelle historier og de historiske fortællinger, der er med til at forme vores fælles identitet.

Vi har også taget et vigtigt skridt bag kulisserne. Vores tekniske setup er blevet omlagt, så hovedoplaget fremover produceres eksternt, mens vores eget trykkeri bruges til mindre oplag. Det giver både større stabilitet, højere kvalitet og en mere sikker udgivelsesrytme.

Og netop stabilitet og fremdrift passer godt til årstiden. Foråret er i gang, og med det følger et væld af aktiviteter i vores lokalområde. Der er masser at tage fat på – og vi glæder os til fortsat at være med til at fortælle historierne.

VIDSTE DU!

Mange af artiklerne

kan du finde mere uddybende på www.ltavis.dk

Brug QR koderne rundt i avisen for at gå til onlineavisen



Virumkoret opfører Mendelssohns ”Lobgesang”

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Virumkorets forårskoncerter finder sted torsdag 30. april i Lundtofte Skoles Kultursal og mandag 4. maj i Sorgenfri Kirke – begge steder kl. 19:30.

Felix Mendelssohn-Bartholdy (1809 – 1847) var en af de førende komponister og dirigenter i det romantiske musikliv i Tyskland. Han er måske mest kendt for sin fortryllende scenemusik til Shakespeares ”En Skærsommernatsdrøm”, herunder den pompøse og festlige bryllupsmarch. Også hans symfonier ”Den Skotske” og ”Den Italienske” er fortsat populære i alverdens koncertsale.

Men han har endvidere komponeret store kirkeværker som oratorierne ”Paulus” og ”Elias”. Han er den første til at finde Johann Sebastian Bachs værker frem fra glemmebogen med genopførelsen af ”Matthæuspassionen” i 1829, og inspirationen fra Bach og Beethovens forening af symfonisk orkestermusik og vokalsang leder frem til hans komposition af ”Lobgesang” i 1840. Anledningen var fejringen af 400-året for Gutenberg's trykpresse, som blev afgørende for udbredelsen af den protestantiske reformation og således en hyldest til Martin Luther.



Billedet er fra korets forårskoncert i Dyssegårdskirken i 2024. Fotograf: Liselotte Mengel

”Lobgesang” er en såkaldt symfonikantate med mange små satser, som veksler mellem orkester, solister og kor og veksler mellem temaer og stemninger – lige fra det indadvendte til det jublende udtryk. Teksten er baseret på de tysksprogede bibelcitater, men Mendelssohn har i Chorale-satsen endvidere benyttet tekst og musik fra den enkle og smukke salme fra 1600-tallet, ”Nun danket alle Gott”. Hele værket er som titlen siger – en lovsang til Herren.

Virumkoret opfører ”Lobgesang” med 3 unge sangsolister fra Det Kongelige Danske Musikkonservatorium og Kammerorkestret Musica under ledelse af korets dirigent Esben Frank, som også har stået for ind-

studeringen sammen med pianisten Rune Solvang.

Konserterne støttes af Lyngby-Taarbæk Kommunes Kulturaftaler, Tømmerhandler Johannes Fogs Fond og Jørgen og Karla Storchs Optimistfond.

Entré ved indgangen: 100 kr., studerende 50 kr. og unge under 18 år gratis. Koncerten varer godt en time og er uden pause.

Virumkoret er et stort blandet kor med ca. 50 engagerede sangere. Koret blev i 1964 etableret som ”Virum Statsskoles elev- og forældrekor”. Korets repertoire er hovedsagelig større klassiske værker.

Sankt Hans i Furesøparken søger støtte hos borgerne

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Traditionen tro ønsker foreningen Vi er Virum (Virum Grundejerforening) igen i år at samle borgerne til Sankt Hans i Furesøparken. Arrangementet er gratis og åbent for alle, men det kræver betydelige ressourcer at skabe en vellykket midsommeraften med bål, hygge og fællesskab.

Derfor har foreningen i år lanceret en crowdfunding-indsamling, hvor borgere og lokale kan bidrage økonomisk til at sikre, at arrangementet kan gennemføres. Initiativet giver alle mulighed for at støtte op om en lokal tradition, som mange ser frem til hvert år.

Sankt Hans-arrangementet har gennem mange år været arrangeret af Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening, i de senere år i samarbejde med Vi er Virum. I år har Vi er Virum dog overtaget ansvaret for arrangementet alene og står dermed for planlægning og afvikling.

Med crowdfunding håber foreningen at samle den nødvendige støtte, så Sankt Hans i Furesøparken også i år kan blive en hyggelig og stemningsfuld aften for hele lokalområdet.

Du kan støtte arrangementet [hehhttps://digidi.net/viervirumr](https://digidi.net/viervirumr):



Sankt Hans udvalget søger sponsorer til arrangementet



To drenge fra Virum bagte sig ind i Juniorbagedysten

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Mange af os har jo fulgt med i Juniorbagedysten på DR1, ikke mindst efter at vi skrev om, at to af deltagerne kom fra Virum Skole. I en tidligere avis (nr. 5) skrev vi om de to deltagere, men det var lige, da det første program kom frem, og selv om optagelserne var sket for længe siden, og vinderen for længst var fundet, var det dengang lidt svært for drengene ikke at sige noget, men de klarede det fint, og der kom ikke noget ud i forbindelse med det seneste interview.

Nu da udsendelsen er slut, fik jeg igen på redaktionen besøg af de to drenge Andreas og Alexander, fra Virum Skole, for at høre hvad de nu kunne fortælle, for nu var ordet frit.

De, der har fulgt med, vil vide, at Andreas blev stemt ud som den første, og Alexander nåede til finalen.

Drengene havde jo fra starten accepteret, at sådan var spillereglerne, og dem kender de jo fra rigtig mange realityshows, bl.a. X Factor.

Andreas, som måtte forlade bagedysten efter kun 2. udsendelse, ville da gerne have været der længere, men måtte erkende, at der jo var en, der skulle stoppe først. Alexander derimod fik en del ture til Aarhus, da han blev ved helt til finalen, og i finalen havde han valgt at bage en fødselsdagskage til sin mor med et dannebrogssflag indeni, og gennemgående var dommerne meget imponerede over børnenes mesterværker, men det lå i luften under flere af udsendelserne, at Olivia fra Bornholm, gennemgående var blandt de bedste. I øvrigt den første bornholmer, der



Holdet med vinderen i midten og Alexander og Andreas yderst til højre, Foto: "DR/Carsten Mol"

nogensinde havde været med i en af bagedystene - og så ovenikøbet som vinder.

Undervejs skulle mange kager afprøves, ikke mindst fordi deltagerne hele tiden skulle være en kage foran, så mens de øvede på de nye kager, skulle de også øve sig på den til næste uge – så der var tryk på i køkkenerne rundt omkring i hjemmene mellem udsendelserne.

Jeg spurgte drengene til, hvordan det havde været undervejs, og en af de ting, de nævnte, var tidspresset – at nå at få kagen færdig inden for tidsrammen og ikke mindst at nå at få tid til helt at færdiggøre kagerne med den pynt, der var planlagt. De fortalte også, at selv om de var konkurrenter, så hjalp de også hinanden med små råd undervejs, hvis det var nødvendigt.

Selvom det er et halvt år siden, det hele er overstået, taler deltagerne stadig ved, og de skal bl.a. i Tivoli sammen i den kommende weekend

og mødes og dele minderne fra bagedysten. Hvordan nu med at bage derhjemme? Har I stadig lyst? "Bestemt," sagde begge drengene, og Alexander havde direkte fået besked på kun at bage én gang om ugen, og Andreas havde også fra sine forældre fået nogle begrænsninger.

I skolen havde klassekammeraterne også fulgt med og syntes, det var sjovt at kende nogen, der var med i Juniorbagedysten, og om et par uger står det på en bagekonkurrence i klassen, og så er det jo spændende, om en af de to drenge kan vinde denne konkurrence. Der vil nok være kamp til stregen.

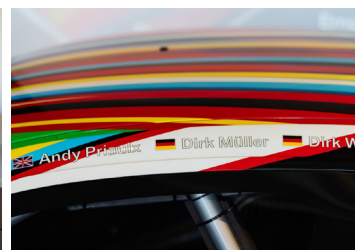


Andreas og Alexander i bageteltet
Foto: "DR/Carsten Mol"

Kunst og klassiske biler.

Se og læs vores reportage om den sidste nye udstilling hos Classic Car-House.

Du kan læse den online<



Korsang og fællessang den 4. maj på Friboeshvile

Af Kim Engelbrechtsen

I anledning af Befrielsen den 4-5. maj 1945 inviterer Elverhøjkorset og Stadsarkivet Friboeshvile på et arrangement med korsang og fællessang.

På programmet vil være fællessange såsom "En lærke lettede", "Kringsat af fjender" og "Lyse nætter". Elverhøjkorset vil også synge for os, og har i år valgt at inddrage sange fra Grønland og



Ukraine i deres program. Mellem korsang og fællessang vil et par udvalgte digte blive læst op. Teksternes fokus vil i år være på solidariteten med dem, som lever i frygt og sorg, samt på håbet og troen på det fællesskab, der skal bære os alle.

Arrangementet foregår på Friboeshvile, Lyngby Hovedgade 2, mandag den 4. maj kl. 16.30-17.30

Ny rullende kiosk skal skabe glæde på Solgården

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Beboerne på plejecenter Solgården får nu en ny mulighed for at forkæle sig selv i hverdagen. Et nyt initiativ, "Din Rullende Kiosk", skal bringe små glæder direkte ud til beboerne – noget, der længe har været savnet.

Tidligere har det ikke været muligt for beboerne at købe eksempelvis chokolade, bolcher eller en flaske vin, øl eller vand. Det ønskede Tommy Wedel at ændre på, og derfor har han taget initiativ til den rullende kiosk.

Hver onsdag vil kiosken besøge alle afdelinger på plejecentret og tilbyde et udvalg af de varer, beboerne har efterspurg. Projektet er blevet til i samarbejde med Meny i Virum, som sørger for ugentlige leverancer og opfyldning.

Tommy Wedel står selv for turene rundt på Solgården, men han efterlyser frivillige, der har lyst til at hjælpe. Der er brug for både mænd og kvinder, som kan afsætte et par timer – enten hver uge eller hver anden onsdag. Turen starter klokken 10 og varer typisk 2-3 timer. Lønnen er ikke økonomisk, men ifølge Tommy Wedel rig på oplevelser: glade

smil og taknemmelige beboere. Den rullende kiosk får officiel start onsdag den 6. maj, hvor borgmester Sofia Osmani indvier vognen. Dermed er der lagt op til en festlig begyndelse på det nye tiltag.



Brugte cykler gør en stor forskel

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Krigen i Ukraine fortsætter, og der ankommer stadig nye flygtninge til Lyngby-Taarbæk Kommune. For mange af dem er hverdagen præget af nye omgivelser, udfordringer og behovet for at skabe en fungerende dagligdag. Her kan noget så enkelt som en brugt cykel få stor betydning.

En cykel giver nyankomne mulighed for at komme rundt – til skole, arbejde, praktik eller blot ud for at opleve lokalområdet og naturen. Derfor opfordrer Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk borgere til at donere funktionsdygtige brugte cykler. Cyklerne kan afleveres hos cykelhandleren (Cykel-

affären) på Sorgenfri Torv, som sørger for at klargøre dem, så de kan sælges til ukrainske flygtninge til en meget overkommelig pris.

Indsatsen stopper dog ikke ved cykler. En række lokale frivillige kræfter arbejder aktivt for at støtte flygtningene i deres nye liv i Danmark. LyngbyGuiderne, Lyngby Frivilliggruppe og Røde Kors Lyngby-Taarbæk samarbejder med kommunen om en bred vifte af aktiviteter. Det spænder fra fællesspisninger og uddeling af tøj og udstyr til sprogcaféer, hjælp til jobsøgning, fritidsaktiviteter som fodbold og støtte i kontakten med myndigheder.

Der er løbende brug for flere frivillige



hænder. Har man tid og lyst til at gøre en forskel, er der gode muligheder for at engagere sig og hjælpe flygtninge med at finde fodfæste i deres nye hverdag. Interesserede kan kontakte Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk for at høre mere om, hvordan de kan bidrage.

Med små handlinger – som at donere en cykel eller give sin tid som frivillig – kan man være med til at skabe større tryghed og mobilitet for mennesker, der har måttet forlade deres hjem.

Forskningsens Døgn: Naturens joker

Dorte Bay-Pedersen, Lyngby-Taarbæk Kommune

– når det hele tipper

Vær med når Stadsbiblioteket, i anledning af Forskningsens Døgn, inviterer til en aften, hvor der sættes fokus på klimaet med oplæg og debat.

Hvornår har vi presset klimaet så meget, at vi har nået et punkt, hvor der ingen vej er tilbage? Hvad vil der ske og kan vi gøre noget for at forhindre det?

Et dansk forskerteam blev verdenskendte for at regne sig frem til, hvornår vores CO2 udledninger har presset de atlantiske havstrømme til et punkt, hvor de risikerer at kollapse.

se, med katastrofale konsekvenser for klimaet til følge. Biblioteket har inviteret professor Peter Ditlevsen, Niels Bohr Institutet, til at komme og redegøre for hvordan det kan ske og hvad følgerne vil være. Han får selskab af Sebastian Mernild, leder af SDU Climate Cluster. Mernild står i spidsen for to EU-projekter, som skal styrke borgerinddragelse i klimatilpasningsprojekter. Derudover deltager forfatter Victor Boy Lindholm. Lindholm skriver om klimaskyld, handling og håb, når fremtiden føles skrøbelig. Aftenens moderator er videnskabsjournalist Sofie Hviid.

Naturens joker – når det hele tipper

Onsdag d. 22. april, kl. 19-21. Gratis adgang, men tilmelding nødvendig på Lyngbybib.dk



Affaldsindsamling og familieaktiviteter på Lyngby Torv

Af Kim Engelbrechtsen

Søndag den 19. april afholder Lyngby-Taarbæk Forsyning igen i år en familiedag på Lyngby Torv med fokus på affaldsindsamling og miljøbevidsthed. Arrangementet finder sted fra klokken 9.30 til 14.30 og er åbent for alle borgere i Lyngby-Taarbæk.

Formålet med dagen er at sætte fokus på korrekt håndtering og sortering af affald samt på de miljø-

mæssige konsekvenser, når affald ender i naturen. Affald kan i mange tilfælde tage flere hundrede år om at blive nedbrudt og kan have negative konsekvenser for både planter og dyr. Initiativet skal derfor bidrage til at holde lokalområdet rent og samtidig øge opmærksomheden på genanvendelse.

Arrangementet blev afholdt for første gang i 2025 og gentages i år



Se program for dagen online:



Blind Faith af fotokunstneren Eva Hvelplund

Af Nina Keldsen

Kunstneren skaber sine værker ud fra egne fotografier, der bearbejdes, fragmenteres og arrangeres til et nyt billede, et unikt værk, som nærmer sig det maleriske. Indholdsmæssigt har værkerne også flere lag, fra et ydre sanseligt lag med en universel, eksistentiel og psykologisk dynamik, samt symbolik med reference til hendes egne indre fortællinger.

Ferniseringen afholdes fredag d. 24. april kl. 16-17.30 i Portnerbo-

ligen ved Sophienholm, Nybrovej 401 A, Kgs. Lyngby.

Udstillingen vises fra lørdag d. 25. april til søndag d. 17. maj, også i Kristi Himmelfartsferien.

Der er åbent tirsdag til søndag kl. 12 – 15,. Mandag lukket. Der er gratis adgang.

Eva Hvelplund holder artist talk hos Lyngby Kunstforening i



Portnerboligen, søndag 26. april kl. 14-15.

Alle er velkomne til både fernisering og artist talk.



NYT FRA VIRUM KIRKE

Af Tina Nørager Dahlstrøm

Virum Gymnasiums forårskoncert

Kom og oplev musikeleverne fra Virum Gymnasium, når de spiller og synger i Virum Kirke til deres forårskoncert. Eleverne har øvet sig længe, og nu skal numrene stå sin prøve foran et rigtigt publikum. Der vil være musik fra mange forskellige musikgenrer og garanti for en hyggelig aften i selskab med skønne unge mennesker.

Alle er meget velkomne, og der er gratis adgang.

Tirsdag 21/4 kl. 19:00



Eftermiddagsmøde med Søren Holst

Foredraget 'Er den ikke allerede oversat til dansk?' giver et unikt indblik i arbejdet med en ny autoriseret oversættelse af Bibelen i 2036. For det er ikke et nemt projekt. Bibelloversættere skal kunne hebraisk og græsk, men dét er næsten den mindst vanskelige del. Der skal også tænkes omhyggeligt over, hvordan de danske ord fungerer i dag – og hvordan de vil fungere, når oversætternes børnebørn skal konfirmeres.

Abraham har fx "trælle" i den nuværende oversættelse fra 1992. Det er umiddelbart nærliggende at sige "slave" på nutidigt dansk. Nogle vil mene, at det ikke er nutidigt nok – det skal hedde "slavegjort". Men ordet dækker også meget mere end slaver: Der bruges aldeles det samme ord, når Gud kalder Abraham for "min tjener", og når vi senere hører om "Faraos hoffolk", er det faktisk også hans "trælle". Så hvad skal den arme oversætter stille op?

Og det bliver ikke mindre indviklet, når det begynder at handle om Gud

...

Søren Holst er leder af oversættelses-

arbejdet med Det Gamle Testamente, cand.theol. og ph.d. fra Københavns Universitet, tidligere lektor og nu gæsteforsker ved Afdeling for Bibelsk Eksegese, KU, bidrager til "Bibelen 2020", forfatter til adskillige teologiske bøger, foredragsholder og kursusleder for Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter.

Det er gratis at deltage i kirkens eftermiddagsmøder, men man skal tilmelde sig på hjemmesiden eller kirkekontoret.

Kaffe, te og kage koster 20 kr. Pengene går til forskellige velgørende formål.

Torsdag 23/4 kl. 14.30. Dørene åbner kl. 14.00



Koncert på genoptræningscenter Møllebo

Genoptræningscenter Møllebo er et kommunalt tilbud til borgere, der har brug for genoptræning og rehabili-

tering efter et hospitalsophold eller ved funktionstab.

En gang om måneden holdes der gudstjeneste på Møllebo. Præster og øvrigt personale fra kommunens forskellige kirker skiftes til at stå for gudstjenesterne, som foregår i Møllebos café "Café Møllehjul" på Lyngby hovedgade 1B og varer ca. 45 minutter.

Derudover afholdes der lejlighedsvist koncerter i caféen. Gudstjenesterne og koncerterne er ment som et åndehul for Møllebos brugere og deres pårørende, men alle andre interesserede er også velkomne.

Til denne koncert leveres et smukt og festligt program med uddrag fra populære musicals og operetter. God stemning og hyggelig kontakt. Alle opfordres til at nynne med, når lejligheden byder sig.

Virum Kirkes organist, Knud Rasmussen medvirker sammen med sopran Tatiana Kisselova og tenor Martin Cholewa.

Torsdag 30/4 kl. 16.00. Gratis.



ELHOLM BEGRAVELSE

Grønnevej 83 • 2830 Virum • tlf. 45 83 45 30

Rigtige bededamer
elholmbegravelse.dk

Uddannede og certificerede
LONE ANDERSEN
CHRISTINA GAUGUIN

Forbrugerrådet
 TÆNK anbefaler ISO9001

Danske Bedemænd

 DS ISO9001
 certificering Kvalitetssystem

Siden 2014 har vi plantet et træ
 for hver kiste vi har solgt

Fødslen af den danske folkelige fællessang

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Et særligt arrangement, hvor Carl Nielsen og Thomas Laubs "En snes Danske viser" danner rammen om historien om den danske fællessang. "En Snes danske Viser" 1915 og 1917 af var et startskud til en genoplivning og forfriskning af Den Danske Sangskat. I dag kender de fleste af os sange, som Underlige Aftenlufter, Stille Hjerter Sol går ned, Tit er jeg glad. Der vil også være et par fællessange ved lejligheden.



Program:

Carl Nielsen og Thomas Laub: Ud-drag af "En snes danske viser", sange der gik forud, sange til skuespil mm.

Medvirkende:

Frederikke Kampmann, sopran
Anders Kampmann, tenor
Sverre Larsen, klaver

Mandag den 20. April kl. 17.30 i Sorgenfri Kirke Bemærk tidspunkt

Kom med indenfor på Brede Værk

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Nu har du en enestående chance for at komme med indenfor på Brede Værk og opleve det historiske fabriksområde helt tæt på. Rundvisningerne udbydes kun få gange om året, og pladserne er begrænsede.

Langs Mølleåen ligger Brede Værk, hvor industri og natur smelter sammen i et særligt landskab af historiske bygninger, grønne områder og spor fra en tid, hvor vandets kraft drev produktionen. I dag kan området opleves udefra året rundt, men på rundvisningerne åbnes dørene til nogle af de steder, man ellers kun kan kigge på udefra.

På turen kommer du blandt andet indenfor i hovedbygningen fra 1795, som tidligere var fabrikkens direktørbolig,



og får indblik i de sociale skel og den ledelse, der prægede stedet. Du besøger også en arbejderbolig, hvor fortællinger om arbejde, familie og fællesskab træder frem.

Brede Værk er Danmarks største fredede industrianlæg og var engang en af landets vigtigste tekstilvirksomheder. Omkring klædefabrikken voksede et helt samfund frem

med boliger, institutioner og fælles faciliteter. I dag står området som et levende vidnesbyrd om den industri, der var med til at forme det moderne Danmark.

Museet Brede Værk lukkede i 2018, og det er derfor kun muligt at opleve de indre rum og fortællinger gennem de guidede rundvisninger. De gamle fabriksbygninger benyttes i dag af Nationalmuseets bevaringsafdeling.

Datoer: 18.-19. april / 9.-10. maj / 5.-6. september

Tidspunkt: kl. 11:00 og 13:30

Læs mere:
online



Forårsåbent i Den Gule Længe

Af Hans-Jørgen Bundgaard

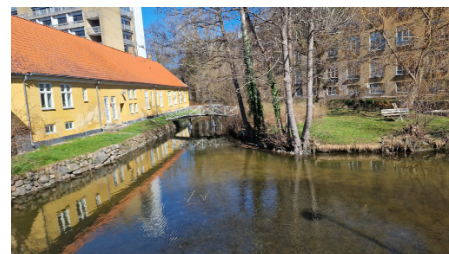
Når foråret spirer, åbner Den Gule Længe nær Bondebyen – bag Damhuset i Kongens Lyngby – dørene til en stemningsfuld kunstoplevelse. Her inviterer en række kunstnere indenfor til en dag, hvor nærvær, kreativitet og sanselighed er i centrum.

Besøgende kan gå på opdagelse i et varieret kunstnerisk univers, hvor både abstrakt maleri, bronzeskulpturer, keramik, portrætter og kunstryk er repræsenteret. Fælles for værkerne er det personlige udtryk og den tydelige passion, som hver kunstner bringer med sig.

Arrangementet byder ikke kun på visuelle indtryk. Der serveres kølig rosé og lidt

lækkert til ganen, og der er fri entré for alle. Området omkring ateliererne indbyder samtidig til en rolig gåtur, hvor man blandt andet kan tage en pause på den lille ø og nyde forårets komme.

Også udenfor mærkes forårsstemningen. Den lokale blomsterkunstner fra DEAN florist står for en kreativ udsmykning foran atelier Tina Hee's GARAGEN og bringer naturen med indenfor gennem sanselige blomsterarrangementer. Hans arbejde udspringer fra den historiske portnerbolig ved Bondebyen, hvor traditionelt håndværk møder moderne kreativitet.



Dagen er en oplagt mulighed for at opleve kunsten i rolige, historiske omgivelser, møde kunstnerne bag værkerne og lade sig inspirere.

Forårsåbent i Den Gule Længe
Bag Damhuset, Kongens Lyngby
Lørdag den 18. april
Kl. 11.00 – 15.00



Naturen omkring os

Af Hilmer Kampsø-Jensen

Hvinænder og Troldænder

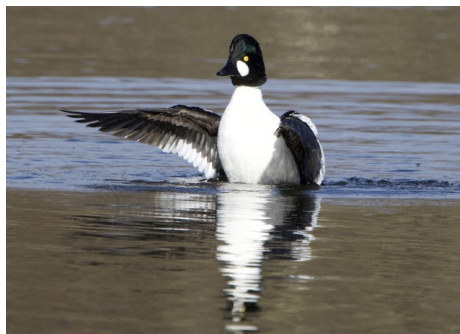
Denne gang vil jeg fortælle lidt om to ænder, I alle kan gå hen og finde i den nærmeste sø eller lille mose nemlig Hvinanden og Troldanden som er to meget smukke ænder og som er sjove at følge og lære lidt at kende.

Lad mig starte med Hvinanden.

Hannen kendes nemt på sin sort hvide fjerdragt og den hvide plet i det grønsorte hoved, den har et vigefang på 65-80 cm. og en længde på 46 cm. Hunnen har et flot brunt hoved og en grå krop. Hun lægger 8-11 æg i en opsat kasse eller et hul i et træ, æggene har en rugetid på 29 dage, hvorefter ungerne hopper ud af hullet og ikke vender tilbage. Hvinanden er en dykand og lever af muslinger, snegle, larver og småfisk.

Hvinanden har flere lyde både når den færdes i vandet og når den flyver i luften, det er en herlig lyd som er værd at lære at kende så du ikke er i tvivl.

Når hannen skal lægge op til en smuk hun, knejser han med nakken for hende og den, der knejser flottest, parrer hun sig med. Hannen kan nærmest løbe på vandet og ind i mellem bliver de rygende uenige om hvem der skal have lige denne hun og så er der kampe i vandet som kan se ret voldsomt ud, men som sjældent ender drabeligt.



Hvinand han



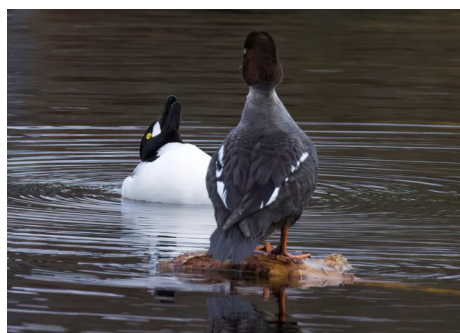
Hvinand hun



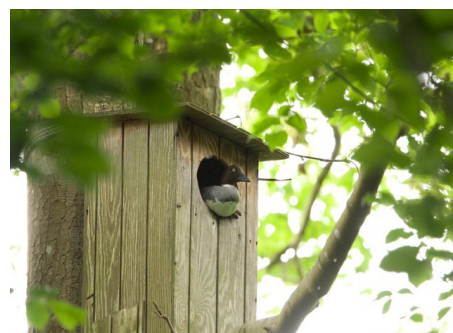
Hvinand han



Hvinand hun



Hvinand han og hun



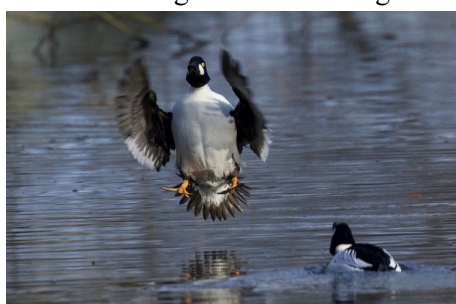
Hvinand hun i kasse

Hunnen finder en ophængt kasse eller et hult træ hvor hun bygger sin rede og lægger sine æg i starten af april og hen i starten af maj hopper ungerne ud af hullet og ned i vandet. Og det

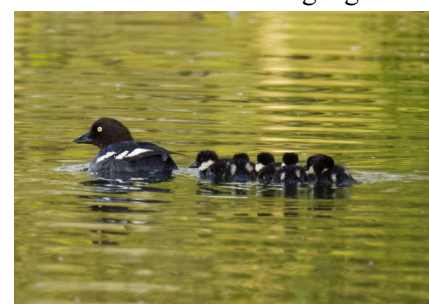
skal man være usandsynligt heldig for at opleve, da det sker tidligt om morgenen og kun varer ganske få minutter, så det må I have til gode at se foto af til en anden gang



Hvinænder han



Hvinand lægger and til landing



Hvinande mor med unger

Nu lidt om Trolldanden:

Det er en andefugl på ca 40-47 cm og et vingefang 67-73 cm den lever helt op til 10-15 år og meget almindelig i Danmark som Vintergæst og trækfugl, der sjældent yngler i her landet.

Trolldandhannen er nærmest sort og hvid, men hovedet kan i det rigtige lys chancere lidt over i en smuk lilla farve. Den fine hoveddusk er et smukt kendetegn for hannen. Hunnen er gråbrun med et flot gult øje og meget smuk synes jeg. Specielt i foråret samles vildt mange Trolldænder og det er altid en fornøjelse at se så mange Trolldænder på én gang.



Trolldand han og hun

Som sagt er det meget sjældent de yngler i vores områder og derfor har jeg desværre ikke fotos af Trolldandungerne som jeg kan vise jer. Det var hvad jeg ville fortælle om denne gang og håber det kunne inspirere dig til at søge ud i naturen og få de samme oplevelser som jeg. Heldigvis er der mange pensionister, både mænd og kvinder, der fotograferer fugle og er blevet bidt af det. På denne måde får man en masse nye venner derude, som er der af samme årsag og erfaringer flyver frem og tilbage og tips og triks til det perfekte foto er også muligt at få. Nu skal vi bare have de unge med derud, og de er da heldigvis også begyndt at komme - og det glæder mig rigtig meget.

Tak fordi du kikkede med, jeg finder på noget til et nyt skriv på et tidspunkt.

Trolldand han



Trolldand han



trolldænder



Lidt lokalhistorie



af Niels-Kristian Petersen

En tur fra Stampen til Raadvad



Stampen med Figaro, Længen og Direktørboligen. LTK Stadsarkiv. Lb.nr. B3624. Ukendt fotograf Ca. 1895.

Stampen er én af de 9 møller langs Mølleåens og den eneste, hvor der i dag ikke er spor fra den gamle mølle- og beboelsesbygninger.

På Stampen var der klædeproduktion fra 1620 til 1914. Fra 1940 til 1971 produceredes der acetylen på Stampen. Den var en filial af firmaet "Strandmøllen Industrigas A/S", der ejedes af Christian Nielsen. Bygningen blev sprængt i luften i 1971. Ordet "Stampen" hentyder til en proces i tekstilfremstillingen, hvor tunge stolper løftedes op af vandhjulet for at blive stampet ned af deres egen tyngde på klædet, der skulle valkes. Dette kaldes også at "stampe". Stampen var tidligere kendt under et par andre navne: "Brændemølle", "Stokmøllen" eller "Stubbemøllen". I 1770 kaldtes møllen for "Stubbe-Valke-Mølle".

I lighed med andre møller og huse ved Mølleåen blev Stampen købt og solgt mange gange gennem tiden, og ofte er bygningerne brændt ned til grunden uden at blive genopført. På Stampen blev bygningerne lejet ud til forskellige tekstilvirksomheder

indtil en brand i 1918 ødelagde fabriksbygningerne. Hver mølle langs Mølleåen var et lille samfund i sig selv med bl. a. kro og købmandshandel. Folketællingen i 1855 viser, at der på Stampen var beskæftiget 42 personer, og regner man ægtefæller og børn med, blev det til i alt 106 beboere.

Ind på 1970'erne blev "Længen" brugt som husvildebarak af Søllerød Kommune (nu Rudersdal). Bygningerne forfaldt, i årenes løb, andre pillet ned for senere genopførelse. Tanken om et Nationalmuseum på møllerne langs Mølleåen med arbejdende værksteder foreslået af den daværende rigsantikvar P.V. Glob,



Stampen. I dag .Foto Henning Andersen

I en periode blev et uldspinderi fra "Rebstrup Uldspinderi" opført på stedet. Det er nu nedtaget i 2018 og i dag har naturen overtaget det lille samfund. Uldspinderiet fra Rebstrup endte med at være et forældreløs barn ved Mølleåen.

Mellem Stampen og Raadvad, lidt nordligere i skoven, fandtes i det 19. århundrede (ca. 1840-90) et betydeligt Bomuldsvæveri, der nu ikke eksisterer mere. Endnu et af de stedet skoven har overtaget. Her lå tidligere et stort spinderi Bomuldsvæveriet "Godthaab", hovedbygningen, ca. 1880.



Godthaabs hovedbygning og Niels Aabys købmandsforretning til højre i billedet. På verandaen fra venstre: Dorothea Müller og Caroline Müller. Godthaab. Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv. Lb.nr. B3996. Ukendt fotograf. Ca. 1885.

I årene 1848 til 1890 lå der på nordsiden af Mølleåen, nord for Svenskevejen, mellem Stampen og Raadvad et Bomuldsvæveri med tilhørende hovedbygning og arbejderboliger. Der er i dag intet spor efter det lille samfund og væveriet, der havde omkring 30 mennesker beskæftiget.

Produktionen ophørte i 1876, hvorefter arbejderboligerne til væveriet blev udlejet til arbejdere fra de nærliggende fabrikker i Stampen og Raadvad. "Godthåb" lå i Rudersdal Kommune, men historien om det forsvundne samfund relaterer sig til Lyngby-Taarbæk Kommune og de mange industrisamfund langs Mølleåen, industriens vugge.

Skoven har nu overtaget stedet, hvor det stadigvæk er muligt at finde rester fra det lille samfund, især i foråret, hvor planter, der tidligere var i haverne, vokser i skovbunden f.eks. vintergæk, guldrøn og mælkebøtte, en plante der afslører menneskelig aktivitet.



Bomuldsvæveriet "Godthaab" i Jægersborg Hegn, nord for Svenskevejen. Foto Henning Andersen.

Billedet viser det sted, hvor jeg mener, at længen med boliger og væveri lå. Raadvad-beboeren Andrea Kibenich har berettet følgende om Godthaab: *"Godthaab er for længst borte, nedrevet sidst i 80'erne. Den ny opvoksede skov dækker nu stedet, hvor bomuldsvæverne, i alt 16 familier, dengang arbejdede enkeltvis i hver sit lille hjem. Borte er også den lille købmandshandel, hvis indehaver, købmand Aaby, som det dengang var skik og brug, holdt forretningen åben søndag morgen til kl. 9 og så lukkede op igen om eftermiddagen, for der som søndagens københavnereinvasion havde tømt kaffedåsen i dagens løb, skulle husmødrene fra Raadvad ikke stå med kaffetomme hænder!"*

Og endelig blev det Raadvad



Raadvad - den uspolerede idyl. Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv. Lb.nr. B 92. Ukendt fotograf. Ca. 1900.

Det er heldigvis stadig muligt at finde grønne områder og idyl i Lyngby-Taarbæk Kommune.

Ét af mange steder er det lidt afsides



Raadvad idag. Foto Henning Andersen

beliggende Raadvad. Det var stille og roligt i den lille by i dag, og det er mærkeligt at forestille sig, at der for ikke så mange år siden var industri på stedet.

I 1767 begyndte isenkræmmere at fremstille knive og værktøj i Raadvad. I 1862 omdannede isenkræmmerne Raadvad til et interessentskab, som i 1895 blev til et aktieselskab. Efter en konkurs i 1921 blev fabrikken ført videre under navnet Raadvad Knivfabrik A/S.

Der var i 1920'erne ansat 60-70 medarbejdere på fabrikken. I 1973 flyttede Raadvad Knivfabrik produktionen til Brønderslev, og i dag bliver Raadvads produkter fremstillet i udlandet. som så mange andre varer, der en gang blev fremstillet på værkerne langs Mølleåen. Bygningerne i Raadvad tilhører nu Staten, der har sat det hele til salg, men reglerne er sådan, at beboerne og de arbejdende kunstnere på de forskellige værksteder først skal spørges om, de vil købe de bygninger, huse m.m., de nu arbejder i og bebor. Der forventes en afklaring i løbet af 2021, men et køb af de arbejdende værksteder er nu faldet på plads. Men pludselig var der ugle i mosen, da Lyngby-Taarbæk Kommune satte Raadvad Skole til salg. Skolen har i mange år har været i brug som vandrehjem, men her sidst i september 2021 har bestyreparrat på Raadvad vandrehjem købt den gamle skole.

På den gule bygning er der opsat en mindetavle med oplysning om, at den kendte sølvsmed Georg Arthur Jensen (1866-1935) netop var født her i Raadvad, hvor han boede de første 14 år af sit liv. Han startede sin håndværkeruddannelse som gørtler i Raadvad. Familien flyttede til København i 1880. I den forbindelse skiftede han fra gørtler til guldsmedelærling og var færdig i 1886. Georg Jensen fortsatte straks efter på kunstakademiet med at uddanne sig til billedhugger. Meget hurtigt efter startede hans kunstneriske løbebane både i Danmark og udlandet for til sidst at åbne en forretning i Bredgade i 1904. Navnet er i dag stadig et internationalt brand.



Georg Jensen (1866-1935)

Politikerprofil

Af Hans-Jørgen Bundgaard

I rækken af nye politikere, der trådte ind i kommunalbestyrelsen 1. Januar, har vi på redaktionen denne gang haft besøg af Inge Duus Hjortlund fra Socialistisk Folkeparti.

Inge Duus Hjortlund er 43 år, gift og mor til to børn. Hun bor i Lyngby Vest helt tæt på den nye letbane og stammer oprindeligt fra Helsingør, hvor hun også har gået i gymnasiet. Hun har en kandidatgrad i statskundskab fra Københavns Universitet og har desuden en diplomuddannelse i uddannelses-, erhvervs- og karrierevejledning. Siden 2010 har hun arbejdet som studie- og karrierevejleder i Studievalg Danmark, hvor hun blandt andet vejleder unge på en række ungdomsuddannelser om valg af videregående uddannelse og erhvervsuddannelse.



Inge Duus Hjortlund

I kommunalbestyrelsen er hun en del af SF's gruppe på tre medlemmer. Hun er formand for opgaveudvalget på det specialiserede børne- og specialundervisningsområde samt næstformand for Børne- og Skoleudvalget. Derudover er hun medlem af Social- og Beskæftigelsesudvalget. Et centralt fokusområde for Inge Duus Hjortlund er det specialiserede område, særligt i forhold til børn og unge med udfordringer og diagnoser. Hun peger på, at flere børn og unge i dag har behov for støtte, og at det kræver både faglige og økonomiske ressourcer at sikre de rette tilbud. Samtidig understreger hun, at indsatsen ikke alene afhænger af kommunale prioriteringer, men også af statslige rammer og bevillinger, samt at indsatserne ikke må underminere de almene indsatser og fællesskaber i folkeskole og daginstitutioner.

Som en del af en mindre gruppe i kommunalbestyrelsen er hun opmærksom på, at resultater ofte kræver samarbejde på tværs af partier. Hun lægger vægt på dialog og borgerinddragelse og ønsker, at borgerne, foreninger og organisationer bliver reelt hørt – ikke kun i forbin-

delse med valg, men løbende i den politiske proces.

Hendes politiske prioriteter omfatter især børns trivsel og udviklingen af et grønnere bymiljø. Hun arbejder for bedre normeringer i daginstitutioner og skoler, så der er flere voksne til stede omkring børnene i hverdagen. Derudover peger hun på behovet for bedre rammer for samarbejde mellem personale og forældre.

På det grønne område fremhæver hun ønsket om flere grønne opholdsrum og legepladser i kommunens lokalområder samt forbedrede forhold for bløde trafikanter. Sikkerhed i trafikken, særligt for børn og familier, er et vigtigt fokuspunkt, ligesom hun ønsker gode kollektive trafikforbindelser i hele kommunen.

Endelig arbejder Inge Duus Hjortlund for en styrket borgerinddragelse og bedre kommunikation fra kommunen. Hun efterlyser blandt andet hurtigere og mere korrekt sagsbehandling, mere gennemsigtige beslutningsprocesser og tidligere inddragelse af borgere i politiske sager. Målet er at skabe en mere åben og

dialogbaseret lokalpolitik.

Der er nok at tage fat på som nyt kommunalbestyrelsesmedlem, og der er nok af visioner, men det er naturligvis svært at nå dem alle, da det dels afhænger af økonomi, men også af prioritering, som skal opnås gennem samarbejde med de 8 partier, der i dag er repræsenterede i Kommunalbestyrelsen i Lyngby-Taarbæk Kommune.

TRYKSAGER i små og store oplag

- festsange
- flyers - reklamer
- laminering
- Indbinding
- Textiltryk
- plakater – foto
- folietekster – skilte
- fotokopier

Salg af T-shirts, hoodies, sweatshirt
kasketter, huer, forklæder m.m.
med og uden tryk

PREMIERSKILTE

Sorgenfri Torv 4 – 60 66 76 26

Altid laveste pris



Bliv frivillig i butikken

God stemning, gode kolleger og en god sag – lyder det som noget for dig?
Kom til informationsmøde i Røde Kors-butikken og hør nærmere om at være frivillig.

Mødedatoer **Mandag 11.5., kl. 14** **Tirsdag 12.5., kl. 14** **Lørdag 23.5., kl. 11**

Møderne varer 1 - 1,5 time.
Vi viser rundt, og fortæller
om **arbejdet som frivillig**,
og du kan stille **spørgsmål**
om alt, du vil vide.

Vi serverer kaffe, the,
sodavand og kage
Hvis du vil deltage, så send
en sms på 31 36 10 41 og
skriv 'Interesseret i frivillig-

job' eller send en mail til
virum.butik@rodekors.dk

Vi glæder os til at møde dig.

+ RØDE KORS BUTIK VIRUM

MY DINING ROOM

Planlæg din næste fest hos os!

My Dining Room er den perfekte ramme for fødselsdage,
jubilæer og familiefester. Kontakt os på **info@mydiningroom.dk**



Felix med morfar i Trylleskoven

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Det er titlen på en børnebog, som en af vores journalister netop har fået udgivet, og som nu kan købes i redaktionen til en fordelagtig pris.

Kim Engelbrechtsen er en flittig skribent på denne avis. Han har været med næsten lige siden starten. Nogle læsere kan måske huske, at han engang lavede en klumme, der hed "Kims Corner". Her bragte han blandt andet tekster om og fotos af sit barnebarn Felix. Nu har han altså skrevet en bog om en fiktiv og eventyrlig tur, som han og Felix er på den på én gang lokkende og farefulde Trylleskov.

Det er en illustreret højtlysningsbog for børn fra ca. 5 år og op. Bogen kombinerer vilde eventyr, humor og magiske elementer med en dybere fortælling om kærlighed, tab og det at finde ro i hjertet.

Felix med morfar i Trylleskoven tager læseren med på en rejse gennem fantasien – fra tidsrejser og dinosaurer til mødet med en nisse med en diamant og venligsinde heks – men det er relationen mellem drengen Felix og hans morfar, der bærer fortællingen og giver den både varme og eftertænksomhed.



LKæs meget mere om bogen online



Rim på udsatte steder

Af Tage Rosenmeier



Vores udsendte, Tage Rosenmeier var til stede på Lindegaarden da revyforfatter Carl Erik Sørensen var på scenen.

Tage har lavet en større artikel om aftenen. Den kan du læse på Online-udgaven



MENY Virum
er nu på Wolt

Wolt | MENY

GLARMESTER NIELSON

Nielson glas – det er klart

Din lokale glarmester

www.nielsonglas.dk

Åbningstider: Mandag og onsdag 15-17.30

Fredag: 14-16.00 - Tirsdag og torsdag efter aftale

Telefonen er altid åben

Virum Stationsvej 109 - Tlf: 45 85 33 99



Deltag i "Vi cykler til arbejde" kampagnen

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Lyngby-Taarbæk Kommune opfordrer virksomheder til at deltage i kampagnen "Vi cykler til arbejde" som led i en større indsats for at fremme grøn og sund transport blandt pendlere.

Samtidig inviterer kommunen i samarbejde med Science City Lyngby til morgenmøde den 22. april, hvor virksomheder kan få inspiration og konkrete værktøjer til at motivere medarbejdere til at vælge cyklen

eller andre bæredygtige transportformer.

Initiativerne er en del af kommunens arbejde med bæredygtig mobilitet og Charter for grønne transportvaner. Her er målet at skabe sundere vaner og reducere CO₂-udledning fra pendling.

Kampagnen "Vi cykler til arbejde" løber i hele maj og giver medarbejdere mulighed for at deltage i hold, hvor hver cykeltur tæller. Ifølge kommunen er det en enkel måde for virk-

somheder at omsætte grønne ambitioner til konkret handling – til gavn for både klima, sundhed og fællesskab.

Læs hvordan du og dit firma kan deltage - læs her online



Cafe Daggy er åbnet i Lyngby

Af Hans-Jørgen Bundgaard

På lørdag åbnede Daggy officielt på Lyngby Hovedgade 66 og der var lagt op til en dag fyldt med aktiviteter, god stemning og masser af kaffe og bagværk.

Bag Daggy står tre venner med en fælles ambition om at skabe en hyggelig kaffebar med fokus på kvalitetsskaffe og godt håndværk i bagværket.

Idéen opstod ud fra en oplevelse af, at der manglede et mere personligt og uafhængigt kaffested i Lyngby som alternativ til de større kæder. Muligheden for at føre drømmen ud i livet opstod, og i dag er det blevet til Daggy. Den daglige drift varetages af Peter, som gennem flere år har været en fast del af café Sonny og bringer



solid erfaring med sig – særligt med fokus på at levere kaffe af høj kvalitet.

Læs mere om cafeen online:



TIRSDAG 12. MAJ
KL 19:00 - 21:00
I VIRUM KIRKE

VIRUM KIRKE INVITERER TIL ORIENTERINGSMØDE



Menighedsrådet inviterer til orienteringsmøde om det kommende menighedsrådsvalg.

På mødet kan du høre om det spændende arbejde i menighedsrådet, og få et indblik i, hvad der sker i kirken samt blive klogere på de mange planer, der er for fremtiden. Samtidig håber vi, at I vil komme med gode inputs og idéer til os! Hvis du overvejer at stille op til menigheds-

rådsvalget, er det relevant at komme til dette møde. Her kan du høre om, hvordan man som menighedsrådsmedlem får mulighed for at præge kirken, have indflydelse på økonomien og være med til at sikre, at kirken også i fremtiden forbliver et relevant og levende tilbud for alle.

Vi glæder os til en aften med dialog, inspiration og fællesskab!

Virum Torv Advokater

- din lokale advokat -



Eva Meiling, indehaver, advokat

Vi rådgiver i øjenhøjde



**VIRUM TORV
ADVOKATER**

Frederiksdalsvej 70,3

Tlf: 45 85 64 02

www.virumtorvadvokater.dk



WWW.FOELSGAARDESIGN.DK

Følsgaard
Design

Håndlavet med kærlighed
- båret med glæde

Mors Dag
10 maj 2026

Kongevejen 202
Åbent Man & onsdag 11-17



DP Autoteknik

Dit værksted for fremtiden



Reparation af alle bilmærker



- 3D 4-hjuls udmåling
- testudstyr til alle mærker
- rudeskift med laser kalibrering

- reparation af el-biler
- online booking
- følg os på Facebook



Virumgårdsvej 5 - 2830 Virum

45 85 06 09



Henriettes tanker

Hvad jeg ikke forstår – vægttab

Det er så ikke helt rigtigt – jeg forstår godt, hvor svært det er og hvor vedholdende man skal være. Jo flere kilo – jo længere vedholdenhed. Og når selv lægerne siger det er svært, så er det ekstra svært...

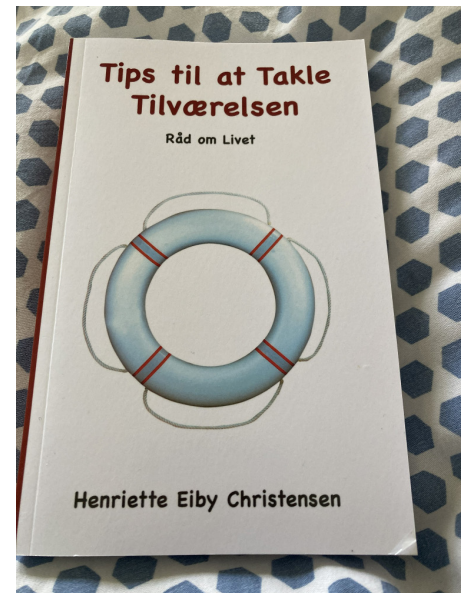
Jeg bilder mig selv ind, at jeg ved noget om det – jeg smed på et tidspunkt 10 kg og har holdt dem væk siden. Noget af det svære er at lade være med at tage på igen – derfor – op på vægten hver dag – for det er selvfølgelig lettere at smide et kilo end 20. Bliv ikke bange for vægten – den kan sagtens svinge med et halvt kilo op og ned. Og vægt tab har det med at stagnere i perioder – giv ikke op.

Overgangsalder? Klart det kræver færre kalorier, når man ikke længere skal producere ekstra blod hver måned. Men - det er alligevel altid et spørgsmål om kalorieindtag og forbrænding.

Rygestop? Klart det kræver færre kalorier når din krop ikke længere skal rense giften ud af kroppen.

Husk: Det er ok at være sulten – det dør du først af om en måned og faste er alligevel blevet moderne.

Husk også at det tager ca. 12 uger at implementere en ny vane.



Her de første 11 tip fra kapitlet om vægttab i min bog: Tips til at Takle Tilværelsen: 21 tips om vægttab

Min oldefar sagde altid:
”Der skal være plads til en bøf.” Han døde slank som 94 år.

Jeg har været slank i de meste af mit liv - gennem tre graviditeter og overgangsalder.

Jeg ved, hvad jeg taler om.

Igennem min barndom og ungdom var min mor konstant utilfreds med sin vægt og var altid på ”kur”.

Jeg tror ikke på kure – jeg tror på livsstil og beslutninger.

Da jeg var 25 besluttede jeg, at jeg ikke længere ville spise junkfood, og at andre ikke skulle bestemme, hvad jeg skulle spise.

Jeg er eneansvarlig for, hvad jeg putter i munden, også når andre spiser chips og chokolade og drikker alkohol.

Da beslutningen var taget, fik vægten mindre fokus og jeg tabte mig gradvist til den vægt, jeg har holdt i snart 40 år.

Jeg er hverken diætist eller læge, så tal med en før du går i gang – især hvis du skal tabe dig meget.

Hvis jeg i en periode har spist lidt for meget – det kunne være her til Påske – så tager det lidt tid, før jeg vænner mig til at spise lidt for lidt. Det er altid et spørgsmål om kalorieindtag i forhold til hvad du forbrænder.

Nogle ting er lettere at slippe end andre – drop smør på brødet. Gå over til skummetmælk. Skær fedtet fra. Prøv f.eks. skyr i stedet for yoghurt eller creme fraiche. Drop sovsen.

Drop også sodavand, alkohol og saftevand med sukker, for nogle gange skal der ikke ret meget til, før man ikke længere tager lidt på hver uge, til man ikke gør det, og så er vejen til vægttab ikke så langt væk, vel?

Jeg er ikke fanatisk, og jeg spiser også dessert, slik, chips og chokolade

(alkohol er dog helt væk) – det gjorde jeg ikke i starten, da jeg skulle smide kiloene.

Sundhedsstyrelsen anbefaler nul alkohol om ugen.

En ny livsstil:

1. Smut en tur omkring lægen før du tager fat.

Få lige taget et bredt spektrum af blodprøver og hør hvad lægen siger, især, hvis du skal tabe dig meget – der kan være noget du skal forholde dig til.

2. Tag en beslutning om at du vil være slank, og hold fast i den. Beslut f.eks. at du ikke længere vil overspise eller spise junkfood. Beslut at fede og usunde ting ikke længere er dig.

3. Tag i supermarkedet
Hvis du skal tabe fem kilo så læg fem

fortsættes

fortsat

kilo sukker i kurven og mærk hvor tungt det er og hvor meget du belastar kroppen, når du går rundt med de ekstra kilo, mens du køber ind. Husk at bytte arm ind i mellem.

Put dog ikke mere end ti kilo i kurven for ikke at overbelaste dig selv. Pas på din ryg.

Brug aldrig en rullekurv eller indkøbsvogn medmindre det virkelig er nødvendigt. Bær hellere på dine varer: den lette måde at få lidt ekstra motion på.

4. Visualiser

Forestil dig, hvordan du gerne vil se ud.

Brug evt. et billede fra for år tilbage.

5. Spis dig aldrig helt mæt

I har allerede hørt den:

”Der skal være plads til en bøf.”

Også hvis du er veganer.

Spis et ”æg” mindre til morgenmad eller tag en lidt mindre skål til dine havregryn.

6. Faste

Det viser sig at det er sundt at faste – de kloge siger 16 timer i døgnet.

F.eks.: spring morgenmaden over.

Det kræver lidt tilvænning.

7. Det er OK at være sulten

Hvis du spiser ordentligt, går du ikke bare lige sukkerkold.

Lær at elske, at være sulten – mærk hvordan du taber dig, når du er sulten.

Du kan måske mærke det summer i alle celler.

Kroppen værner sig til det.

8. Brug en app

Vej din mad – scan den – gør hvad der skal til for at registrere, hvad du spiser.

9. Drik et stort glas vand før du spiser

Så er det sværere at spise for meget.

Brug vand som ”mellemmåltid” og tyg sukkerfrit tyggegummi for at få kroppen til at tro den får mad. (Pas

dog på med de kunstige sødemidler – de er ikke sunde).

10. Spis ikke efter kl. 19

Når du ikke bevæger dig sætter maden sig som fedtdepoter.

Hvis du trænger til at putte noget i munden så sut en isterning.

(Det kræver faktisk mange kalorier at varme is op til 37 grader.)

11. Læg mærke til hvad du spiser

Hvis du f.eks. kommer til at spise en softice (fy!) om formiddagen, må du kun få et æble til frokost...

Læs mere i ”Tips til at Takle Tilværelsen”



Ny hæveautomat i Virum gør det lettere at få kontanter

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Efter flere års efterspørgsel kan borgere i Virum nu igen hæve kontanter lokalt. Meny på Geels Plads har i samarbejde med kontantvirksomheden Nokas fået installeret en hæveautomat i butikken.

Købmand Mike Johansen, der har drevet Meny i knap tre år, glæder sig over løsningen. Han fortæller, at især ældre borgere har haft besvær med at skulle til Lyngby for at hæve penge, og at behovet længe har været tydeligt.

Hæveautomaten er placeret i butikens forområde mellem bageren og kasse 1, hvor kunder trygt kan hæve både danske kroner og euro i forbindelse med deres indkøb.

Hos Nokas peger man på, at kontanter fortsat spiller en vigtig rolle – ikke mindst som et sikkert alternativ, hvis digitale betalingssystemer svigter.

Med den nye automat er det nu blevet både nemmere og mere tilgængeligt

for borgerne i Virum at få fat i kontanter.





Er du glad for din lokale avis?

send bidrag - lille som stort -

så er du sikker på avisen også udkommer næste gang.

Mob. pay: 525099 - Bank: 54480241891



Må man,
spille bold ,
på teateret ?

Altså,
et RIGTIGT teater,

Nej,
Nej,
Nej ...
det må man IKKE ! *

Må man så
heller ik' dér ...

på den dér
adresse,
uden for nummer.
på Kongens eget Nyetorv ...

Nej,
Nej,
Nej ...
det må man IKKE ! *

Så heller ik'
boldspil med ballet
på den der ...

gamle gamle scene ..

den dér scene,
den er jo,
mer' end 150 år !

Nej,
Nej
Nej ...
det må man,
slet, slet IKKE *

Kun altså ...

HVIS !

Hvis nu altså ...

man er ...
no'et ved Balletten ...

og særligt,
og kun ...

HVIS du er ...

HELT U-19 ...

og særli' adræt,
BoldBalletDanseSpiller,
og med på holdet ...

fra et Kongens Lyngby
FodboldHold ..

Så må du gerne ☐

Og selv om,
de ik' li' måtte ...

gjorde de det,
A L T S Å
alligevel !

Så'n da ...

som nærvæd
som næsten !

Den Kongelige ballet,
dansed' ballet
m. U-19 drengene
fra den Kongelige Lyngbys
klub

Altså,
ØH ...

dansed' og dansed' ?

De spilled'
ti'vær'ti fald BoldBallet ...

måske mere
BalletBold ...

mens de dansede,
for og med hinanden
på den store,
store gamle scene.

Og mens no'en
spilled' bold ...

dansed' no'en en ballet
...

opleved' de ...
i finalen i DanseBold

både Kongens Lyngby-
hold,
og den Kongelige ballet
...

at din egen
solist præstation ...

aldrig er større,
end den fælles satsning,
i dans og m.bold,

"Man sku' da ha' være
no'et ved balletten"

TAK for dansen m.Tæn-
keTankeStreger

Musikalsk eftermiddag på Solgården med Stig Nørregaard

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Kom og oplev en hyggelig og underholdende eftermiddag, når Stig Nørregaard gæster Caféen på Solgården i Virum.

Søndag den 26. april kl. 14.30 inviteres der til en musikalsk rundrejse med viser og monologer fra nogle af Danmarks folkekære kunstnere. Publikum kan blandt andet glæde sig til indslag fra Osvald Helmuth, Arthur Jensen, Helge Kjørulf Schmidt, Poul Reichhardt, Kurt Ravn ("Røde"), Ebbe Rode og Ib Schønberg. Der bliver også plads til et par af De Natter-

gales skæve og humoristiske sange.

Arrangementet finder sted på Solgården, Virumvej 125, 2830 Virum, og varer fra kl. 14.30 til 16.00 inklusiv pause.

Der er gratis adgang, og alle er velkomne – der kræves ingen tilmelding. Donationer modtages dog med glæde.

Arrangementet er arrangeret af Solgårdens musikalske venner.



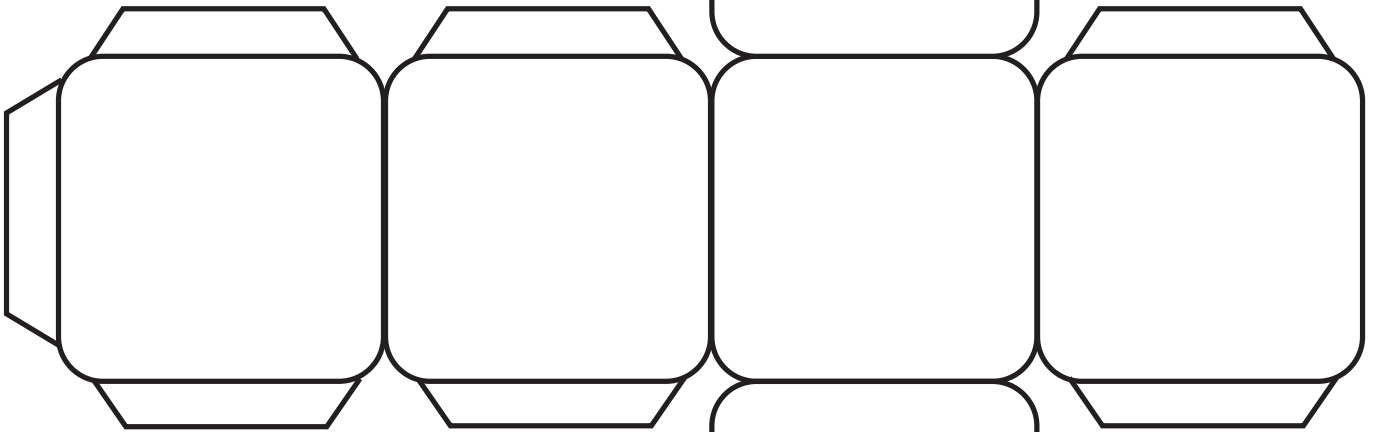
Stig Nørregaard

Eriks Hyggeside

Action-terning

1

Tegn efter skabelonen på et stykke karton.



2

Tegn, mal eller skriv på de seks felter en eller anden ting, der skal gøres, hvis terningen lander med den side opad.

3

Klip terningen ud, fol den sammen i alle linjer og lim den sammen til en terning.

4

Man skiftes til at slå med terningen, og skal så gøre det, der står på terningen.

Til denne leg kan både små og store og gamle være med.



Find selv på andre ting, som skal gøres.
Her er lidt ideer:

Sig Miauuu

Nævn 5 farlige dyr

Lav en grimasse

Stå på ét ben og sig "Kykkelikyyyyy"

Sig en sjov lyd

Tæl baglæns fra 10 til 1 (eller fra 50 til 40)

Løb tre gange rundt om stolen

Syng første vers af en sang

Løb rundt om huset

Sig navnet på en fisk og en fugl med A

Turen går den anden vej

Hvis I finder på nogle selv, så tænk på, at alle skal kunne være med, så et lille barn ikke skal løbe fem gange rundt om huset, eller oldemor skal slå en kolbøtte.

Køkkenskriverens madtips



af Kaare Lausten



En god dressing gør underværker – Madtips

Et godt måltid består gerne af noget kød, kartofler eller tilsvarende og salat. Det er ret almindeligt. Der er mange variationer, og vi forsøger at finde en sammensætning, så vores måltid bliver lækkert.



Jeg har denne gang valgt noget fra de tobenede, det siges at være så godt. Kyllingekød fra de fritgående, synes jeg smager bedst, men det er også lidt dyrere. Jeg kunne også have valgt, en kotelet, en krebinet eller en bøf. Kartofler er altid godt, de kan tilberedes på adskillige måder. Pasta og ris er også gode muligheder for et godt resultat.



Salaten består af spidskål og diverse grønsager.



Det er dressingen, det denne gang drejer sig om. En god dressing gør underværker.

Her er den dressing, som jeg synes, er en god dressing. Jeg starter med lidt olivenolie. Tilsætter f.eks. et par fed presset hvidløg, lidt sennep, citronsaft, tomatketchup, dildpulver, salt og peber. Lidt honning kan også anbefales. Jeg rører rundt i det hele, og så kommer der et par store skefulde cremefraiche 18% i blandingen. Du får nu en rigtig god dressing. Du skal ikke blande mere end, du skal bruge her og nu. Den skal ikke gemmes i køleskabet.

Jeg har prøvet mange slags "købedressing", men jeg foretrækker min egen opskrift, som selvfølgelig kan varieres. Nu begynder grillsæsonen, der kan der også blive brug for en god dressing.



Her er det tilberedte kød og den gode dressing.



Kartoflerne er også blevet klar.



Så er det bare at anrette det hele, og så er der serveret.



**Stort udvalg af
T-shirts
til børn og voksne**

55,- kr.

5 for 200

PREMIER SKILTE

Sorgenfri Torv 4 tlf: 60667626

Rubrikannoncer

Støt det lokale handelsliv

Byens billigste annoncer

Onsdag: 10-14
Torsdag-fredag: 10-17
Lørdag: 10-14

Helges Ost
Geels Plads 26, 2830 Virum

Er det svært at vælge? – Køb ost hos Helge



STONECLEANERS

Få vejens flotteste og reneste fliser

Lokaltilbud
Spar 1.500,- på de først 50m²
(brug koden "Virum-Sorgenfri Avis")

Kontakt os for en **gratis prøverens**
på **tlf.: 53 89 53 53**

Lokale nyheder hver dag?
Lyngby-Taarbæk Avis
naturligvis!
www.ltavis.dk

POSTKORT

Gamle postkort købes af privat samler
Tlf: 20228121

Malerfirmaet M.L
V/ Michael Lerche



Frederiksdalsvej 136
2830 Virum
Danmark

Tlf. 45 83 17 71
Bil. 20 99 17 71
info@malerfirmaetml.dk
www.malerfirmaetML.dk

VIRUM@RENS
www.virumrens.dk

DIT PROFESIONELLE RENSERI I VIRUM

Rens, vask og rul, reparationer, forandringer
af tøj, skind og pels samt pelsopbevaring
Vi henter og bringer - pensionistrabat
Tlf: 45 85 17 39 eller 53 26 22 46

Drømmer du om at skrive og er gået i stå?

Har du et manuskript liggende, som samler støv? Eller drømmer du om at skrive en bog/novelle, men kan ikke komme i gang? Jeg tilbyder personlig vejledning og sparring til både forfatterspirer og erfarne skribenter.

Journalist Anne Rosengård

annegrosengaard@hotmail.com

tlf. 29846166



Brudekjoler Festkjoler Konfirmationskjoler

Bride Fashion

Kongevejen 139 2830 Virum T 45 85 51 51
bridefashion.dk

Avisen er gratis, men ikke gratis at producere
Bidrag modtages gerne på mobilepay: 525099

Rubrikannoncer

Støt det lokale handelsliv

Byens billigste annoncer



Virum-Sorgenfri Cykler
v/Kenneth C. Hansen

Engbakken 31 G
2830 Virum

fotokch@hotmail.com
www.virumsorgenfricykler.dk
www.facebook.com/VirumCykler

45 85 36 20



thrane-rasmussen.dk
thraneVVS

Service, badeværelser, gasinstallationer, kloakarbejde

GRØNNEVEJ 139, 2830 VIRUM. Tlf: 45858395

Siden 1950 i Virum

WWW.BEDREBAD-VIRUM.DK



TANDKANALEN.DK

ALBERTSLUND & VIRUM

DIN LOKALE TANDLÆGE

Tlf: 43 64 45 21



ELHOLM BEGRAVELSE 24

Grønnevej 83 • 2830 Virum • tlf. 45 83 45 30

Rigtige bededamer
elholmbegravelse.dk

Uddannede og certificerede
LONE ANDERSEN
CHRISTINA GAUGUIN

Forbrugerrådet
TÆNK anbefaler ISO9001



Siden 2014 har vi plantet et træ
for hver kiste vi har solgt

spiseriet^{49A}
café & restaurant

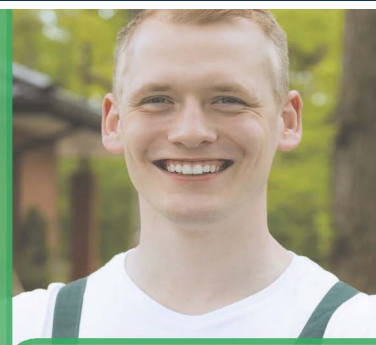
Spiseriet er din lokale café og restaurant i
Lyngby, hvor du kan nyde god mad i
hyggelige omgivelser.

Lyngby Hovedgade 49a, 2800 Kgs. Lyngby
Tlf: 40 88 82 52 - www.cafe-spiseriet.dk

HAVEARBEJDE

Frisk og erfaren havemand
udfører alt indenfor:

- Alm. havearbejde
- Anlægsarbejde
- Belægningsarbejde
- Beskæring
- Hegn / støttemurer
- Beplantning
- Tømrerarbejde
- Fliserens
- Algebehandling af tag
- Bortkørsel



Kontakt mig for et uforpligtende
tilbud tlf.: **91 86 40 60**

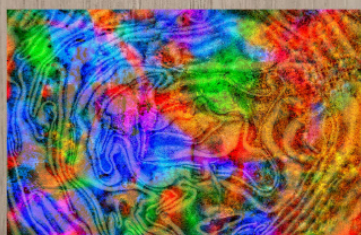
Fotos von Fendt Galleri

Fotokunst og meget mere

Tlf. 26 36 97 97

e-mail: fotosvonfendt@gmail.com

www.fotosvonfendt.dk



Frisør & Kosmetolog

JEANET DELEURAN

www.jeanetdeleuran.dk

4585 7979

Frederiksdalsvej 136 • 2830 Virum

Ældre @ Sagen

Er du medlem af Ældre Sagen,
så giver vi 10% rabat på alle behandlinger.
Vi har både god kaffe og varme hænder.

Book
online

Tæt på BAGSIDEN →

★	DIREKTE	FILM-GENRE	PATINA	DRIK	VITAMIN	MÅGE	SKIB	IDEN-TISKE	ENGELSK STORBY
ALMEN-GYLDIG									
GLÆDE					FRYSE REDSKAB				
2			UNDER-GANG SKJULT				KIGGE REJSE		
IND-TAGET								VITAMIN STOLT	
500		FIRMA STED-ORD				BEMÆRK VARM			
FØR-NAYN				DYR HANDEL					SNUPPE
BINDE-LIED					HULLET LUN-TEDE				
BYTE		ØPSPIND SKRÅ-NING					SØLGUD ATOM-SKIB		
PÅSKUD						KORN-BUNDT ØSTRIG			
VELHA-YENDE				SMIDE					



GRINEREN

- lidt sjovt skal der være -

Lille Peter sidder sammen med sin mor.

”Mor, er det rigtigt, at hvis man får tissekone-lim mellem fingrene, så kan man ikke få dem fra hinanden igen?” Moren: ”Hvem har dog fortalt dig det?” Peter: ”Det har far.” Moren går ud til faren på værkstedet. ”Har du fortalt Peter, at hvis man får tissekone-lim mellem fingrene, så kan man ikke få dem fra hinanden igen?” Faren: ”Jeg sagde 10-sekunderslim!”

En kvinde besøger sin mand i fængslet, hvor han afsoner en længere dom.

”Sig mig, hvordan klarer du dig egentlig økonomisk?”, spørger han konen.

”Jeg bruger bare af dusøren,” svarer konen.

En mand stiller sin cykel tæt ved den brede trappe op til Folketinget. En vagt ser det og siger: ”Du må altså ikke stille din cykel her, hvor folketingsmedlemmerne kommer og går.” ”Jamen jeg har låst den,” svarer manden.

PÅ VEJ HJEM FRA ARBEJDE kom jeg forbi et par småpurke på 6-7 år, og idet jeg passerede dem, hørte jeg den ene fortælle, at når han blev stor, ville han være læge.

-L æ g e? lød det forfærdet fra den anden, du er godt tosset mand. Så skal du jo vaske hænder flere gange om dagen...

DU KENDER SIKKERT GODT når børn plager og plager, sådan havde

Viggo også gjort en aften.

Men nu var han endelig kommet i seng, og inden moderen gik ind i stuen, plagede han nok engang.

-Mor, må jeg ikke godt læse indtil jeg falder i søvn?

-Så skidt da, for en enkelt gangs skyld. Men så heller ikke et sekund længere! lød moderens logiske svar.

JEEG TROR MANGE KVINDER er født mistænksomme. Jeg tænker ikke på det lyse hår, din mørkhårede kone finder på din jakkerevers, næh det er noget helt andet jeg tænker på. Min kone har i årevis klaget over, at jeg ikke skruede hættten på tandpastaen, når jeg havde børstet tænder. For et par uger siden tænkte jeg, at det også var for dårligt, så jeg skruede hættten fast på.

Fruen sagde ingenting; men efter to uger, lød det pludselig fra hende:

-Sig mig, hvornår er du begyndt på IKKE at børste dine tænder?

DET ER SLEMT AT VÆE FØDT GENERT - OG SÅ GÅ I SKO, DER KNIRKER.

LISE ER EN MEGET, meget vordende mor, og forleden fortalte hun sin mand, at hun netop havde mærket, at den lille havde sparket hende i maven.

-Det er da ikke pænt, sagde hendes mand diskret, han har endda endnu ikke set dig....

BJARNE VAR GÅET på en virkelig barsk slankekur da en del af hans vægtforøgelse havde sat sig i maveregionen. Han ville være slank inden badesæsonen på stranden. Her forleden lød hans muntre stemme ude fra badeværelset:

-Juubii... Nu er det begyndt at hjælpe - jeg kan se tallene på vægten..

EN AF VERDENS ÆLDSTE VIT-TIGHEDER er den om stenaldermanden, der sidder i sin hule, da hans kone kommer farende ind til ham:

-Skynd dig at komme. Min mor er oppe at slås med en sabeltiger.

-Det må tigreren virkelig selv rode sig ud af, sagde stenaldermanden.

LYNGBY-TAARBÆK AVIS

Redaktionen



Hans-Jørgen Bundgaard
Ansv.redaktør
hjb@ltavis.dk



Kim Engelbrechtsen
Journalist
ke@ltavis.dk



Jan Carlsson (DJ)
journalist, video
jc@ltavis.dk



Thomas Leo Hansen
journalist
tlh@ltavis.dk



Natan Dammas
journalist, fotograf
nd@ltavis.dk



Kaare Lausten
journalist
kl@ltavis.dk



Tage Rosenmeier
journalist
tr@ltavis.dk

Salg & Reklame



Ole Fendt
of@ltavis.dk

Øvrige frivillige medarbejdere

Niels Kristian Pedersen, Erling Gothenborg,
Pelle Ørsted, Hilmer Kampsøe-Jensen
Erik Rønholt, Børn Nielsen, Marianne
Marianne Borg-Hansen, Henriette Eiby Christensen,
Jens Ulf-Møller, Jeanette Astrup

Adresse: Sorgenfri Torv 4
2830 Virum - Tlf: 50 50 74 06
post@ltavis.dk
redaktion@ltavis.dk

Lyngby-Taarbæk Avis er drevet af frivillige.

Der er derfor kun omkostninger til produktion af den trykte avis, samt driftomkostninger til møder, programmer, udstyr m.m.

Avisen har altid behov for midler gennem annoncering, sponserater og fonde.

Avisen modtager derfor gerne bidrag på mob.pay: 525099 blot du har lyst til at være med.

GIV OS ET TIP!

Du er altid velkommen til at kontakte redaktionen med et tip, hvis du ved der sker noget specielt eller spændende i lokalområdet.

Der er altid brug for fotografer, journalister, tegnere, udbringere, sælgere og meget mere.

Distribution

Avisen kan afhentes gratis i Meny, Føtex i Virum og Lyngby Storcenter og Rema 1000 i Virum og Brugsen Parcelvej, Sorgenfri Torv og Ørholm, Igen på Virum Torv samt på redaktionen på Sorgenfri Torv 4.

Avisen kan leveres til din hjemadresse gennem et abonnement på 200 kr. for 10 numre. Du kan tegne abonnement ved hen-

Annoncepriser:

Helside: 1.400,- kr. / side 2: 1500,- kr.

Halvside 1.050 kr. (10stk. 850 kr. pr. stk)

Kvartside: 800,- kr. (600,- kr. for 10 stk.)

- side 3 forinden: 1.050,- kr.

1/8 side: 550,- kr. / 10 numre 4.750,- kr.

Bagside: 2/3: 1.000,- kr.

Forside forinden: 800,- kr. / 10 stk 550,- kr. pr. stk.

Forside aflang: 900,- - 10 stl 7.500,-

Rubrikannoncer: et år. 4.200,- kr. enkeltvis: 300,- kr.

Ring til os - så vi kan lave en annonceplan og give dig en god pris på annoncering evt. komineret med vores onlineavis VSA Online.dk

Annoncering på vores facebookside: 500,- kr.

Privatannoncer under rubrikken borger-borger: 200,- kr.

Se i øvrigt prisliste på www.ltavis.dk.



Avisen udgives i samarbejde med
Virum-Sorgenfri Handels- og Borgerforening

ISBNNR. 978-87-87-975901-9-3

Lyngby-Taarbæk Avis er tilmeldt pressenævnet

PRESSE
NÆVNET

Kurt Charleman er død

Af Hans-Jørgen Bundgaard

Forrige uge mødte jeg Kurt på parkeringspladsen bag Geels Plads, hvor han fortalte mig at det nok var sidste gang jeg mødte ham. Han havde fået konstateret kræft i bugspytkirtlen og han glædede sig faktisk til at komme op til sin kone som døde for år tilbage, for sådan var Kurt Charleman.

“Jeg er jo blevet 88, og er helt afklaret med situationen, har sørget for det praktiske og hvem der skal overtage huset” fortalte Kurt. (Huset var nærmest et helt kunstmuseum.)

Efter lidt small talk gik han ind og handlede og jeg kørte væk. Tit havde jeg fået en lignende snak når vi tilfældigt mødtes og mange vil kende Kurt, cyklende rundt i Virum, ofte med hans store hund Nathan som han elskede.

Kurt var en ivrig læser af avisen og vi bragte ved flere lejligheder artikler om Kurt Charleman.

Vi bringer i forbindelse med hans



Kurt Charleman med et billede af sin kone Juliette. Foto: Kim Engelbrechtsen

død, artiklen vi bragte efter et besøg hjemme hos Kurt fra november 2019

Den seneste artikel vi bragte i december sidste år, beskriver på fineste vis om Kurts liv. Artiklen kan du læse nedenfor.

Æret være hans minde.

Du kan læse vore tidligere artikler her:



Avisen er gratis, men ikke gratis at producere
Bidrag modtages gerne på mobilepay: 525099

Deltag i konkurrencen på

LYNGBY-TAARBÆK AVIS



**Gavekort på 500 kr. til
MENY i Virum**

**Hvilken skole gik de to drenge
fra juniorbagedysten**

1) Trongårdsskolen 2) Virum Skole 3) Engelsborgskolen

Svaret kan indsendes på mail: konkurrence@ltavis.dk

Vinder i seneste udgave: Stig Brock