

Senneps- KRUKKEN

Årgang 31 - Nr. 3 - Maj /juni 2019



Plejecenter Virumgård
Sennepsmarken 1, 2830 Virum

Redaktionen



Ilse Salzmänn



Dorthe Lorentzen

Redaktionen af dette nr. er afsluttet 23. april 2019

Læs også Sennepskrukken på: www.virumgaard.ltk.dk/sennepskrukken

Besøg vores hjemmeside

Besøg Plejecenter Virumgård på www.virumgaard.ltk.dk. På siden kan man finde oplysninger om plejecentret, aktiviteter og Caféen m.m. Menuplanen for Caféen og plejecentret opdateres løbende. På hjemmesiden kan man finde nyt om kommende arrangementer og aktiviteter.

Indlæg til Sennepskrukken modtages meget gerne

Har du oplevet noget sjovt, smukt, rørende eller andet, f.eks. en tur sammen med andre beboere, hører vi meget gerne herom. Hvis du også kan maile nogle billeder til os, se nedenfor, vil det blive modtaget med glæde. (Vi forbeholder os dog ret til redaktionelle beskæringer af billeder og tekster.)

Sidste frist for indlevering af stof til næste nummer (juli/august 2019) er: **SENEST den 10. juni 2019.**

Kontakt:

Dorthe Lorentzen, tlf. 30 17 17 11, mail: dorhl@ltk.dk

Sennepskrukken bliver trykt på Lyngby Rådhus i 300 eksemplarer.

ÅBEN HUS til ledelsen på Plejecenter Virumgård



Ledelsen på Virumgård tror på, at nøglen til et godt samarbejde er være:

- tilgængelige
- i dialog
- i øjenhøjde
- synlige
- nærværende
- oprigtig interesserede

og vil derfor gerne fortsætte med at "åbne op" for at samarbejdet med beboere, pårørende, borgere, medarbejdere kan blive endnu bedre.

Dette betyder, at vi i 2019 vil kunne træffes på vores kontorer i henholdsvis A, B og C bygningen hver måned

i tidsrummet kl. 16.00 – kl. 18.00.

Nøjagtig dato vil fremgå af dette opslag i Sennepskrukken. Beboere, pårørende, brugere af Caféen eller medarbejdere kan ringe til os eller bare møde op i Caféen for en samtale eller bare for at hilse på (der skal ikke bestilles tid).

Følgende datoer er indtil videre planlagt:

21/5- 2019 – 18/6-2019

Venlig hilsen

Ilse Salzmann

Plejecenterleder

Tlf. 45 28 51 02

Lene Slot

Afd. Leder i Bygning A

tlf. 45 28 51 21

Helen Kjærulff

Afd. Leder i bygning B

tlf. 45 28 51

Vakant

Afd. Leder i bygning C

tlf. 45 28 51 41

SENIORUGEN

18.-24. maj



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE



Et godt og aktivt seniorliv

Kom og deltag i Seniorugen, som byder på forskellige aktiviteter og arrangementer på Stadsbiblioteket og rundt omkring i Lyngby-Taarbæk Kommune

Lyngby-Taarbæk Kommune ønsker med Seniorugen at:

- Dele viden om de mange forskelligartede tilbud, som findes i Lyngby-Taarbæk Kommune
- Skabe rammer for nye netværk og relationer
- Inspirere til en sund og aktiv livsstil

TAG
DIN NABO
MED

Du kan se programmet for Seniorugen på kommunens hjemmeside www.seniorugen.ltk.dk fra d. 26. april 2019

Seniorugen på Virumgård

Succesen gentages igen i år med Seniorugen (som sidste år blev kaldt for Ældreugen).

Ugen kommer til at byde på et væld af aktiviteter.

Du kan opleve Seniorugen ved at deltage i nogle af arrangementerne rundt omkring i kommunen og på plejecentrene. Programmet kan ses fra d. 26. april på www.seniorugen.ltk.dk

I Seniorugen mødes vi på Virumgård til:

❖ SOMMERKONCERT

v/Virumgårds Venner

SØNDAG D. 19. MAJ I CAFÉEN

Kl. 14.30-16

ALLE ER
VELKOMNE

❖ FÆLLESSANG OG DANS

TIRSDAG D. 21. MAJ I CAFÉEN

Kl. 14.30-15.30



Her kommer danseparret Lisa og Carsten og giver en lille danseopvisning. Vi synger og danser til musik akkompagneret af musikterapeut Anja S. Nielsen.

Stor Koncert

**Søndag den 19. maj 2019
Kl. 14.30 i Caféen på Virumgård
Med PIANIST Arash Rad.**

Denne koncert afholdes i samarbejde med Lyngby-Taarbæk Kommunes SENIORUGE.

Repertoiret er delt op i 2 afdelinger.

Før pausen spiller Arash Rad kendte stykker af bl.a.

Chopin, Mozart og Bach med flere.

Efter pausen spilles kompositioner af Kai Normann Andersen Bent Fabricius-Bjerre og Kim Larsen.

Indgang er gratis og støtteforeningen er vært ved en kop kaffe med lidt sødt.



Venlig hilsen Henning

Musik i Caféen

Virumgårds Venner præsenterer:

Søndag den 16. juni, Kl. 14.30 i Caféen

Sangerinde Lone Selchau og pianist Ellen Refstrup som spiller "Blandede frø" fra sangenes verden.



Venlig hilsen Johannes

EU-parlamentsvalg 26.5.2019

I forbindelse med EU parlamentsvalget den 26. maj 2019 vil der, som altid, være mulighed for at brevstemme her på "Virumgård".

Datoen er ikke helt fastlagt endnu, men det bliver enten 15. maj eller 16. maj 2019.

Hvis der i mellemtiden bliver udskrevet folketingsvalg, vil brevafstemningen foregå til begge valg samme dag – altså vil der kun være ét valg.

Der foreligger en bekendtgørelse om, hvordan brevstemmeafgivningen skal foregå, og både Laila og Jannie Basse fra administrationen er skarpe til at få det til at fungere.

Beboerne på Plejecenter Virumgård tilbydes alle at brevstemme.

For ældreboligerne og beskyttede boliger i området vil der være mulighed for brevstemmeafgivning på Virumgård, hvis man ikke er i stand til at tage hen til valgstedet på grund af sygdom eller manglende førlighed.

Den endelige dato vil blive offentliggjort så snart vi ved besked.

Venlig Hilsen
Ledelsen



Temaaften for pårørende

Mestring af sorg og tab



Hvor og hvornår:

I Caféen på Bredebo plejecenter
Bredebovej 1, 2800 kgs. Lyngby

den 6. juni 2019

Tidspunkt:

Fra kl. 16:00 – 17:30

Der serveres kaffe, frugt og kage.

*Oplægsholdere: Lene Wedele cand.pæd.
psych. og Sofie Frank Thorup cand.psych.*

Tilmeld dig ved at kontakte pårørendevejleder

Sofie Frank Thorup

softh@ltk.dk tlf:29907419

Senest tilmelding den 3. juni



Ny ergoterapeut i resten af 2019

Behija Spirijan er ansat i barselsvikariat til - sammen med de øvrige fysio- og ergoterapeuter - at varetage hjælpemiddelopgaver, genoptræning, holdaktiviteter og funktionsvurderinger på plejecentrene. Behija vil få sin gang primært på Bredebo og Virumgård.

Behija er uddannet i 2017 og har erfaring fra et plejecenter for borgere med demens.

Velkommen til Behija.

Charlotte Herbert
Afdelingsleder
Aktivitet & Frivillighed

Nyt ansigt på kontoret

Velkommen til Mette Aunbirk.

Da Flemming er flyttet permanent til Solgården, har vi ansat Mette Aunbirk pr. 1/3 til at varetage økonomien.

Mette bor i Lyngby, er 48 år og har 3 børn.
Hun underviser i gymnastik i sin fritid og kommer fra det private erhvervsliv.

Mette er på kontoret mandag, tirsdag, torsdag og fredag fra kl. 8-15.



Stolegymnastik i C-huset

Det summer af god stemning, når Lis og Ewa sætter gang i kroppen med stolegymnastikken hver tirsdag formiddag. Her er fuld af god musik, latter og sved på panden.

**Kom og vær med tirsdag formiddag på
C.9.st kl. 10.30-11.30**





SOMMERFEST

**Torsdag d. 20 juni fra kl. 12 fejrer
vi sommeren med sommerfest
for Plejecenter Virumgårds
beboere i hus A, B og C**

Invitation følger

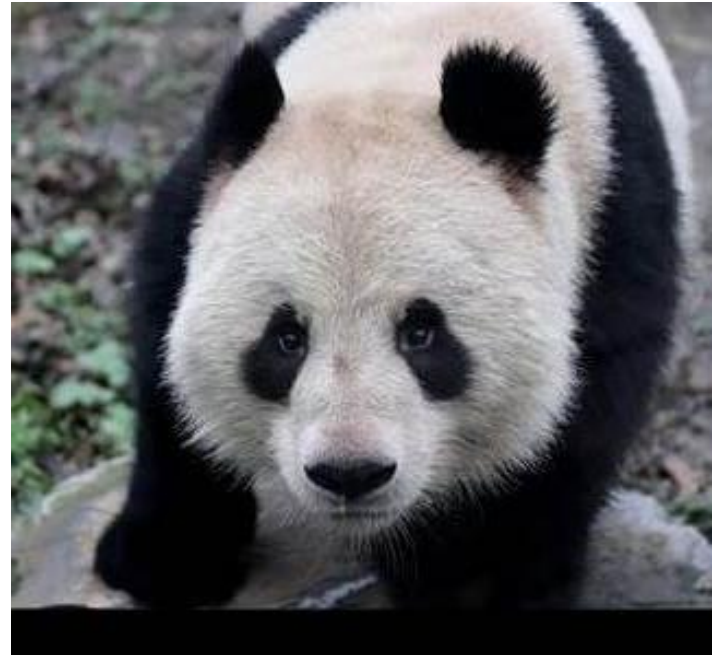


Københavns Zoo's 2 pandaer fra Kina

Københavns Zoologiske Have modtog den 4. april to søde Pandaer fra Kina.

De store smukke dyr kunne opleves i Zoologisk Have fra den 11. april.

Der er blevet bygget et meget stort udendørs anlæg, hvor de kan hygge sig og tumle rundt.



Lidt om pandaerne:

Hunnens navn: Mao Sun

Alder ved ankomst til ZOO: 5 år

Vægt: 113 kg.

Hannens navn: Xing Er

Alder ved ankomst til ZOO: 6 år

Vægt: 114 kg.



Walkmændene på Virumgård

Walkmændene er en frivillig forening i Lyngby-Taarbæk Kommune, som tilbyder ældre på lokale plejecentre spadsereture i området.

På Virumgård er der nu 6 walkmænd, Per, Sonja, Irmi, Svend, Flemming og Jane, der kommer og går tur med beboere hver onsdag kl. 14.30 - ca. 15.30.

Hvis vejret er dårligt, bliver gåturen aflyst. Dorthe er tovholder ift. walkmændene og kan kontaktes på tlf. 30171711.



Vi kan altid bruge flere walkmænd. Hvis du er interesseret i at høre mere om foreningens arbejde, så kontakt:

Michala Eich

Tlf. 26348007

[Mail: michala@klamer.com](mailto:michala@klamer.com)





TIL LYKKE



Dato	Navn	Bygn./Værelse
17.05.	Anna Elisabeth Møller	A 113
22.05.	Vibeke Kiil	A 119
30.05.	Rita Mary Olsen	A 120
17.05.	Anni Bay	A 224
21.05.	Birte Østergaard	A 218
08.06.	Lisa Amalie Olsen	A 219
19.06.	Marianne Marcussen	A 215
21.05.	Hans Christian Thomsen	B 08
16.06.	Ragnhild Gurli Daugbjerg	B 22
01.05.	Kurt Torkild Hansen	C 24
09.05.	Birte Trier Madsen	C 07
24.05.	Christina von Christerson	C 14
11.06.	Annelise Hansen	C 02
14.06.	Jytte Hansen	C 01
23.06.	Jørgen Geertz-Hansen	C 13

Velkommen til:



Dato	Navn	Bygn./Værelse
01.04.	Kirsten Kamph	A 105
01.03.	Børge Hartvig Ludvigsen	A 123
11.03.	Birte Fjelstrup	A 206
01.03.	Solveig Svendsen	A 226
28.02.	Povl Parris	B 10
07.04.	Ulla Bodil Pedersen	B 17
04.03.	Anna Kathrine Jensen	B 18
18.03.	Axel Guldbrandsen	B 25
01.04.	Annelise Hansen	C 02
01.04.	Alex Frimand	C 19
16.03.	Edith Kirstine Christensen	C 32
01.02.	Inge Christiansen	C 10
01.02.	Knud Ole Christiansen	C 10
02.01.	Jens Christian Hansen	C 19
01.02.	Bjarne Sondt	C 34

Farvel til:



Dato	Navn	Bygn./Værelse
23.02.	Lilli Kirstine Olsen	A 105
30.03.	Birte Andersen	A 204
13.04.	Solveig Svendsen	A 226
01.04.	Inger Bitten Madsen til Solgården	B 14 Flyttet
23.04.	Jørgen Christian Jessen	B 12
25.02.	Søren Henriksen	B 17
28.03.	Axel Guldbrandsen	B 25
02.04.	Ellen Heide	C 36



Arrangementer mv.

Til arrangementerne i Caféen serveres der kaffe og kage for 25 kr. Beboerne på Virumgård skal selv medbringe kage fra afdelingerne.

BEMÆRK følgende datoer:

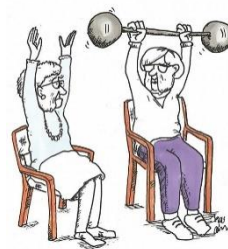
- 6/5 Jysk tøj salg
- 8/5 Helle Eriksen Tasker
- 13/5 Seniorshoppen
- 4/6 KS Tøj salg Dame og Herre.

Onsdag den 1. maj kl. 14.00 i Caféen

Stolegymnastik.

Motion for alle v/Ulla Birk Koefoed.

Kom og vær med og få rørt hele kroppen.



Lørdag den 4. maj kl. 14.00 i Caféen

Vi viser filmen: "Hvidstengruppen" med blandt andre Jens Jørn Spottag og Bodil Jørgensen.



Mandag den 6. maj kl. 14.30 i Caféen

Brøndbyoktetten kommer og synger en masse pragtfulde sange. Der bliver også sunget fællessange.



Onsdag den 8. maj kl. 14.00 i Caféen

Stolegymnastik.

Motion for alle v/Ulla Birk Koefoed.

Kom og vær med og få rørt hele kroppen.



Torsdag den 9. maj kl. 14.30 i Caféen

Bent Thurmann kommer og spiller nogle gode sange, der kan synges med på.



Tirsdag den 14. maj kl. 14.30 i Caféen

Digte med musik. Henriette Muus har lavet nogle flotte billeder og digte, der bliver vist frem og oplæst med musikledsagelse.

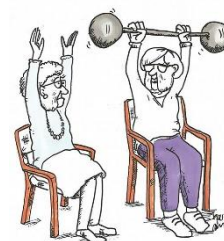


Onsdag den 15. maj kl. 14.00 i Caféen

Stolegymnastik.

Motion for alle v/Ulla Birk Koefoed.

Kom og vær med og få rørt hele kroppen.



Søndag den 19. maj kl. 14.30 i Caféen

Virumgårds venner afholder sommerkoncert, i samarbejde med Seniorugen, se side 3 og 4.



Tirsdag den 21. maj kl. 14.30 i Caféen

Fællessang og dans med Lisa og Carsten se opslag side 3.

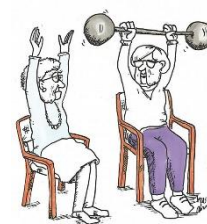


Onsdag den 22. maj kl. 14.00 i Caféen

Stolegymnastik.

Motion for alle v/Ulla Birk Koefoed.

Kom og vær med og få rørt hele kroppen.



Torsdag den 23. maj kl. 14.30 i Caféen

Gudstjeneste v/Søren Hermansen.



Mandag den 27. maj kl. 14.30 i Caféen

Banko v/Roland og Kirsten, som takker af for denne gang. Kom og sig farvel.

Bankospillet fortsætter dog efter sommer.

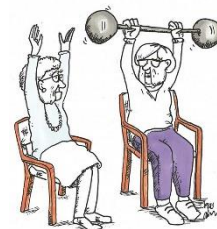


Onsdag den 29. maj kl. 14.00 i Caféen

Stolegymnastik.

Motion for alle v/Ulla Birk Koefoed.

Kom og vær med og få rørt hele kroppen.



Lørdag den 1. juni kl. 14.00 i Caféen

Film se opslag.



Mandag den 3. juni kl. 14.30 i Caféen

Danzetten spiller klassisk musik på fløjte, violin, cello og klaver.



Torsdag den 6. juni kl. 14.30 i Caféen

Bent Thurmann kommer og spiller nogle gode melodier, der kan synges med på.

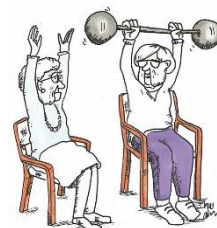


Onsdag den 12. juni kl 14.00 i Caféen

Stolegymnastik.

Motion for alle v/Ulla Birk Koefoed.

Kom og vær med og få rørt hele kroppen.



Torsdag den 13. juni kl. 14.30 i Caféen

Eva Helbo og Ole kommer og underholder med dejligt klaverspil og sang. Der bliver sunget fællessang.



Søndag den 16. juni kl. 14.30 i Caféen

Vi får besøg af sangerinden Lone Selchau og pianist Ellen Refstrup som underholder i Caféen, se opslag side 5.

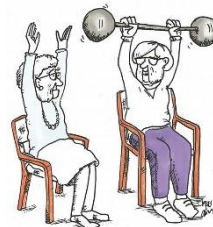


Onsdag den 19. juni kl. 14.00 i Caféen

Stolegymnastik.

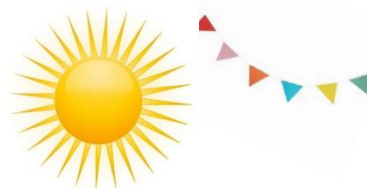
Motion for alle v/Ulla Birk Koefoed.

Kom og vær med og få rørt hele kroppen.



Torsdag den 20. juni fra kl. 12.00

Sommer fest for Virumgårds beboere i hus A, B og C, se side 11.

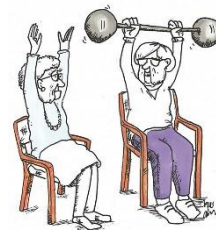


Onsdag den 26. juni kl. 14.00 i Caféen

Stolegymnastik.

Motion for alle v/Ulla Birk Koefoed.

Kom og vær med og få rørt hele kroppen.



Torsdag den 27. juni kl. 14.30 i Caféen

Gudstjeneste v/Søren Hermansen.





Caféen



**Åbningstider:
kl. 11.30 - 13.00 alle dage
(også helligdage)**

Caféen er åben for alle borgere i Lyngby-Taarbæk kommune. Det er ikke bare et sted, man spiser, man hygger sig også sammen med sang, dans, underholdning og banko.



I Caféen sælges kaffe/te og andre drikkevarer, som f.eks. øl, vand, vin, snaps og bitter. Derudover har vi også kioskvarer såsom cigaretter, slik, chokolade m.m.

Mad og drikkevarer kan købes med hjem, men man skal dog huske at medbringe en boks til maden.

**Ugens MENUKORT kan hentes ved
kasseapparatet i Caféen.**

Billard torsdage

Hver torsdag kl 14.00 bliver der spillet Billard i bygning A, 1, sal.

Kom og vær med til at spille, grine og få snakket om livet og minderne fra gamle dage.

Alle er velkomne.



Niels Jørgen, Jørgen og Henning står klar med en hjælpende hånd og gode råd.

Fastelavnsris

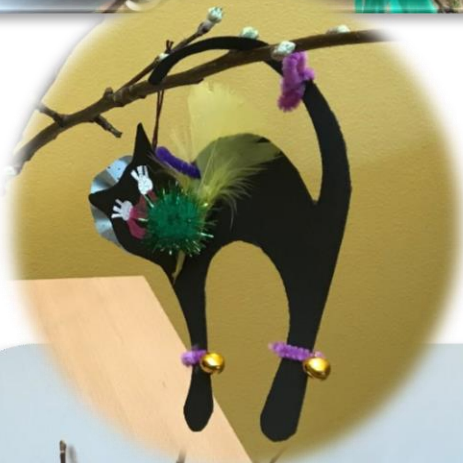
I år var der købt ind til alle afdelingerne, så der kunne laves en masse flot pynt til fastelavnsris, som stod og pyntede på alle afdelingerne.

A-Huset



B-Huset

Fastelavnsris med fine farver til at glæde øjet.



C-Huset

Fine masker, katte og Kreppapir kan give et smukt resultat som alle kan huske fra deres barndom.



I løbet af 1800-årene begyndte man at kunne købe pyntede fastelavnsris, fx med papirblomster, katte, storke etc. Fra årene omkring århundredskiftet ses også ris på fod, mere beregnede til at stå til pynt end til at rise med.



HUSK

Gudstjenester i Caféen ved Søren Hermansen



Sorgenfri
Kirke

**Torsdag den 23. maj
kl. 14.30**

**Torsdag den 27. juni
kl. 14.30**



Alle er velkomne, og der er kaffe og kage.

Skulle der være beboere, der ikke kan komme ned til gudstjenesterne, eller i anden anledning har brug for et besøg af en af præsterne, er man hjertelig velkommen til at kontakte Kirkens kontor på telefon 45 85 23 72.



Månedernes digt



Tænk, erantis, at du gider
Her i disse ulvetider
Halvt sagtmodig, halvt forvorpen
Kikke op igennem skorpen.

Gennem sne og frost og skidt
har du dig møjsommeligt stridt.
Ser med evangelisk trods
gennemtrængende på os.

Kan en dråbe af dit blod
fylde os med kraft og mod.
Er din lille nåde nok
mod et verdensragnarok.

Jo Erantis! Jo du gider
kikke op mens kulden bider.
Dig med ulvetand i toppen
så du skælvende i kroppen.

Tak Erantis at du gider
her i disse ulvetider
at velsigne os selv såret
bære os som du bliver båret.

I en verden, der går under
såret med titusind vunder
står du op i dette vanvid
såret selv af frostens tandbid.

Ak, Erantis tænk du gider
trængt fra alle fjendesider.
Begge flanker har du åben
Sejrherre uden våben.

Mærker vinden uden rast
ruske i din gule kvast
dagligt får du skub og stød
hen imod en visnedød

Tak Erantis du står op
lysende fra tå til top
af en evangelisk trods
lys du også gennem os.

Johannes Johansen, Biskop i Helsingør



Pilekoret

Tirsdag den 5. marts havde vi glæden af at få besøg af Pilekoret, som består af personer med Parkinson og deres pårørende.



Blandt publikum sad et tidligere medlem af koret Harald Høst Madsen (sidder i midten), som bor her på Virumgård.



Det var en rigtig god koncert, de gav, og til stor glæde for alle. Vi håber på et genbesøg af disse fantastiske mennesker. En rigtig dejlig og hyggelig eftermiddag.



Michael Winckler



Søndag den 17. marts havde vi besøg af Michael Winckler, der sang og underholdt i Caféen.

Der blev sunget Gustav Wincklers sange og fortalt lidt historier.



Michael gik rundt blandt publikum og sang samt fik vores frivillige, Niels Jørgen, til at synge med på et af numrene.



Der var mange gæster, og der blev sunget med på de kendte sange.

Påskekli

Torsdag den 4. april blev der klippet og klistret for alle i Caféen.



Der blev lavet mange smukke påsketing, som nu pynter ude i boligerne.



Der blev serveret kaffe og påskeæg, som blev nydt, mens der blev hygget.



Gospel

Søndag den 14. april var der svingende toner fra Gospel koret Saints & Sinners. Der kom 15 sangere, som formåede at få hele Caféen til at sitre af glæde.



Koret var akkompagneret af korleder Peter Steinvig og dirigent Helene Bom. Flere af kordeltagerne sang soloer.

Der var et stort fremmøde fra plejecentret og gæster udefra.



Venlig hilsen Lis

Påskefrokost i Hus C

Fredag den 12. april blev der afholdt Påskefrokost i C-husets afdeling 1.13.

Der var dækket op med i alt 17 kuverter.

Menuen bestod af en luksusplatte med diverse delikatesser samt 2 lune retter. Der var dejlig stemning, snaps, sild og en pilsner. En tradition, som jo hører til en rigtig påskefrokost.



Efter maden var der Påsegaver til alle beboere. Så der blev travlt med udpakning af gaverne, og derefter blev der serveret kaffe med en lille Baileys eller Portvin og kage til.



Hele arrangementet varede cirka 2 ½ time, og så var det godt med en lille "morfar" bagefter.





Hovedbrud Maj/Juni



1. Hvor mange år går man i gymnasiet?
A. 2 år B. 3 år C. 4 år
2. Hvornår forgik 2. verdenskrig?
A. 1929-1935 B. 1939-1945 C. 1949-1955
3. Hvilket af følgende er ikke et stjernetegn?
A. Skorpion B. Krebsen C. Krabben
4. Hvad betyder "fiol"?
A. Violin B. Latinamerikaner C. Hue
5. Hvilke farver er der i det norske flag?
A. Hvid/blå B. Blå/hvid C. Rød, hvid/blå

Indsendt af: _____

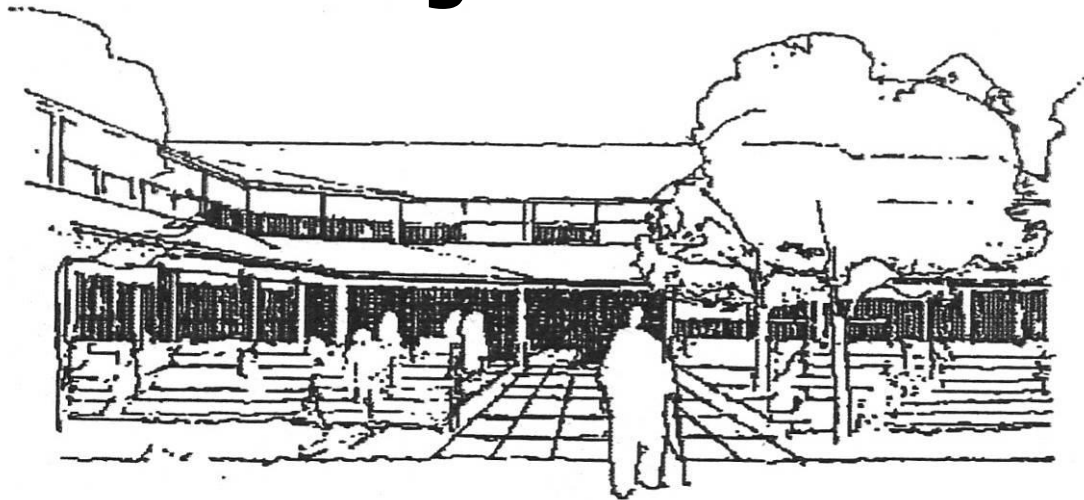
Afleveres senest den 10. juni 2019 i Sennepskrukkens postkasse i bygning A. Præmien: "Køb for 25 kr. kioskvarer i Caféen" kan afhentes i åbningstiden, kl. 11.30 - 13.00.

Marts/April måneds vinder af hovedbrud:

Vibeke Konradsen Hus C 6

TILLYKKE - TILLYKKE – TILLYKKE

Virumgårds Venner



For at afholde vore arrangementer behøver vi penge i kassen, så vi vil gerne opfordre alle til at blive medlem af støtteforeningen "Virumgårds venner", for den ringe sum af **125 kr. om året**. Jo flere medlemmer - des flere arrangementer.

klip -----

INDMELDELSE -



Navn: _____

Adresse: _____

Tlf.: _____ **Mail:** _____

Ovenstående indmelder sig hermed i Støtteforeningen "Virumgårds venner".

Betaling af kontingent, 125 kr. pr. person, kan ske til Plejecentrets kontor eller til Danske Bank:

Indbetalingskort: +01< +8735344 <

eller via netbankoverførsel til reg. nr. 1551, konto 8735344.



ANNONCER

Sarto AkvarieService

Claes Larsson

Vadgårdsvej 246
2860 Søborg

Mobil + 45 25 70 93 68

Mail info@sarto-akva.dk

Web: sarto-akva.dk



Klinikk For fodterapi

ved **Malene Pickering,
Charlotte Herslev og
Mette Højgaard Hansen**

Statsaut. Fodterapeuter

Diabetes, bøjler, indlæg, nedgroede negle,
leddegigt, hjemmebehandlinger.

Klinikken har overenskomst med
Sygesikringen/ydernummer.



Carlshøjvej 49, 2800 Kgs. Lyngby
Tlf. nr. 45 93 01 12

**Karin Frisør
siger:**



BEMÆRK:

Jeg kommer også gerne ud på afde-
lingerne og i de beskyttede boliger
efter behov.

Det koster **IKKE ekstra !!!**



VELKOMMEN HOS FODTERAPEUTERNE LYNGBY TORV

- ✚ Behandling i klinik
 - ✚ Behandling i hjemmet
 - ✚ Måltagning til støtte- og kompressionsstrømper
 - ✚ Indlæg
 - ✚ Aflastninger
 - ✚ Overenskomst med sygesikringen
- Vores behandlinger er tilskudsberettiget fra sygeforsikringen "Danmark"

Book Deres tid på tlf. 45 88 13 55

Lyngby torv 11 – 2800 Kgs. Lyngby

JYSK TØJSALG

Din rullende tøjbutik besøger Virumgård
næste gang:

den 6. maj - kl. 10 - 14

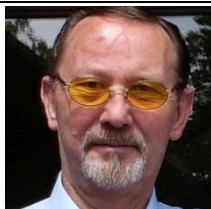
Tøj til unge og ældre.
Priser op til max. 300 kr. pr. del.



Lars Rasmussen
Tlf.: 40 44 91 64
www.jysktøjsalg.dk

Lyngby Holte Vindues-polering ApS

(Grundlagt år 1995)



Jeg pudser for firmaer og private, og kommer selv hver gang. Jeg tager skoene af inden jeg går ind samt tørrer vand op efter mig i vinduer og på gulve. Pligtopfyldende og overholder altid mine aftaler. Loyal og diskret.

Kenth Madsen. Baunehøjvej 26,
2800 Kgs. Lyngby. Tlf.: 60 43 18 71
mail: lhpuds@bcbnet.dk

TANDLÆGE
HENRIK HAMMER



Vi tilbyder alle former for tandbehandling og har mange års erfaring, også med tandlægeskræk.

Nye klienter er altid velkomne.

Henrik Hammer
Sorgenfri Torv 11, 2830 Virum
Tlf.: 45 85 01 13

Bliv frivillig

Vi lægger stor
vægt på fællesskab og sammenhold
og med blot 4 timer om ugen kan du
gøre en forskel. Har du tid i overskud?
Kontakt distriktschef Jeanette Sandager
på 3092 8903

Virum Torv 2
2830 Virum
☎ 4583 0010

igen

Kræftens Bekæmpelses Genbrug

Plejecenter Virumgård

Sennepsmarken 1, 2830 Virum



Administration: Tlf. 45 28 51 00

Kontoret er åbent: Mandag - torsdag kl. 8.00 - 15.00
Fredag kl. 8.00 - 14.30

E-mail: virgaard@ltk.dk

Demensteamet: Kontakt Mette Stræde Andersen	Mandag - fredag	Tlf.: 20 18 01 77
Frivilligkoordinator/ klippe kort: Dorthe H. Lorentzen dorhl@ltk.dk	Mandag - fredag 8.30-16.00	Tlf.: 30 17 17 11
Caféansvarlig og frivillig- koordinator: Heidi Mouritzen heimo@ltk.dk	Mandag - fredag Kl. 8.00-10.00	Tlf.: 45 28 51 83
Frisør Karin Rasmussen	Tirsdag, onsdag og torsdag samt hver anden fre- dag i ulige uger kl. 9.30-15.00	Tlf.: 40 14 70 55
Støtteforeningen Virumgårds Venner: Formand Johannes Vedtofte		Tlf.: 20 14 56 52